



Fun **First** Foods

Радости Первой Еды
An easy guide to introducing solid foods

Простые советы о том, как вводить прикорм.

RUSSIAN



Как данная

Книжечка **Сможет Вам Помочь**



Друзья и родственники могут дать вам различные советы, которые способны ввести вас в заблуждение или заставить почувствовать себя участником гонок в отношении введения прикорма. Однако это ни то, ни другое. Чтобы обеспечить ребенку хорошее начало жизненного пути, воспользуйтесь обновленной информацией данной брошюры, где вы найдете сведения, советы и рецепты для введения прикорма.

В этой легко-читаемой книжечке вашему вниманию представлена информация о различных **стадиях введения прикорма**. Так как все малыши отличаются друг от друга, то легче давать советы с учетом стадий, а не возрастов. К примеру, малыши, которым начинают давать прикорм позже, могут быстро пройти первую стадию.

Что такое прикорм?

Прикорм – это введение других продуктов питания помимо обычного молока в рацион вашего малыша. Иногда это называется **введением твердой пищи**, а также **добавочным** или **смешанным кормлением**.

Когда нужно начинать вводить прикорм?

Грудного молока бывает достаточно для кормления малышей до достижения ими примерно 6-ти месячного возраста. Постарайтесь кормить ребенка только грудным молоком до тех пор, пока ему не исполнится 6 месяцев. Начиная с 6-ти месячного возраста, многим малышам помимо молока понадобится введение дополнительных продуктов питания. Однако некоторым детям придется ввести дополнительные продукты питания раньше.

Очень важно не вводить прикорм в рацион малыша, не достигшего 4-х месячного возраста. Дело в том, что пищеварительная система и почки малыша недостаточно развиты для того, чтобы справляться с другими продуктами питания, и существует риск того, что у ребенка могут проявиться аллергические реакции.

В целях согласованного изложения, мы в данной брошюре использовали мужской и женский род в отношении малышей.

Знаки, подсказывающие вам о том, что ваша малышка готова к другим продуктам питания

Режим вашей малышки может поменяться к наступлению 6-ти месячного возраста. Ниже перечислены признаки, предполагающие, что она готова к принятию другой пищи, помимо молока:

- * Она требует добавки после того, как вы закончили кормление молоком, или просит кушать намного чаще обычного.
- * Она начала просыпаться посреди ночи после того, как научилась спать всю ночь (уверьтесь в том, что она не заболела).
- * Ее координация глаз и движений рук улучшилась.
- * Она начинает кусать или жевать и готова к тому, чтобы проглатывать пищу, предложенную с помощью ложечки.

Аллергии в семье?

Вы, ваш партнер или ваши дети когда-нибудь страдали от поллиноза, астмы, экземы или аллергических реакций на еду? Если да, то старайтесь избегать продуктов питания, перечисленных на странице 28, до тех пор, пока малышке не исполнится 6 месяцев. Впоследствии вы можете постепенно, один за другим, вводить данные продукты питания, проверяя на наличие реакции. Если вас это беспокоит, поговорите с вашей патронажной медсестрой. Не давайте вашей малышке арахис или продукты, содержащие арахис до наступления 3-х летнего возраста и целых орехов – как минимум до 5 лет (смотрите страницу 28).

Когда Еда В Радость

Введение прикорма – это время ознакомления с продуктами питания. Ваш малыш должен научиться тому, что:

- * еда бывает разного цвета, вкуса и консистенции;
- * некоторую пищу надо кушать с ложки, в то время как другие продукты питания можно держать или сжимать в руке;
- * некоторые напитки нужно пить с чашки..



Фрукты и овощи

Они должны составлять главную часть рациона вашего малыша. Они могут быть свежими, консервированными, сушеными и замороженными (пожалуйста, помните о том, чтобы покупать консервированные фрукты в натуральном соку, так как это положительно влияет на здоровье зубов вашего ребенка). Они являются хорошим источником витаминов и минералов, необходимых для здоровья вашего малыша.

Фрукты и овощи идеально подходят в качестве первых продуктов питания, примерами могут быть морковное или банановое пюре. Позже они замечательно подойдут в качестве пальчиковой еды, примерами могут быть груша или дыня, порезанные полосками, и в качестве легкой закуски.



Крахмалсодержащие пищевые продукты

В эту группу входят картофель и сладкий картофель, хлеб (из непросеянной муки и белый), сухие завтраки, каша, рис, макароны, лапша и паста.



Пищевые продукты, обогащенные белками

Постное красное мясо, жирная и белая рыба (а также консервированный тунец в масле и сардины), курица, яйца и бобовые (фасоль, горох, чечевица и т.д.), Quorn (заменитель мяса) и тофу (соевый творог) богаты белками, а также витаминами и минералами.

Молоко и молочные продукты

Молочные продукты делаются из молока, например, сыр и йогурт. Молоко и молочные продукты содержат кальций, который необходим для крепких костей и зубов. Они также снабжают вашего малыша энергией, белками, витаминами и минералами.

Детям, не смотря на их рост, нужно много энергии, поэтому до наступления 2-х летнего возраста жиры должны входить в рацион ребенка. Потом они постепенно перейдут на диету с низким содержанием жиров, которой придерживаются остальные члены семьи. Хорошим источником жиров могут быть сливочное или овощное масло на кусочке хлеба или тостах, порезанных в виде полосок, растительное масло, например, оливковое или подсолнечное для готовки, и после 6 месяцев – сыр, цельный йогурт и сметана, а также цельное коровье молоко, используемое при приготовлении пищи, например, сырного соуса, жидкого заварного крема, рисового пудинга или манной каши.



Образцы и порции из четырех основных пищевых групп

Что такое порция?



Все дети отличаются друг от друга, поэтому вам следует прислушиваться к своему ребенку. Количество еды будет меняться по мере того, как ваш малыш растет и привыкает к новым продуктам, вкусам и консистенции. Вначале порция может состоять из нескольких ложек, потом она может стать закуской в виде пальчиковой еды (смотрите страницу 22). Главное, чтобы вы предлагали вашему ребенку различные продукты из 4 пищевых групп, как указано ниже. Это поможет вашему малышу придерживаться здоровой сбалансированной диеты.



	Фрукты и овощи	Крахмалсодержащие пищевые продукты
Стадия 1: НАЧИНАЕМ (страница 8)	Пюре из яблока, груши, банана. Пюре из моркови, брюквы или пастернака.	Картофельное пюре. Растворимая каша из рисовых хлопьев. Детям до 6 месяцев нельзя давать хлопья, содержащие растительный белок.

Сколько порций? (в день)

Стадия 2: ПРОДОЛЖАЕМ (страница 14)	2–3	2–3
Стадия 3: МИНИ ОБЕДЫ (страница 22)	3–4	3–4





Во время приема пищи слушайте хорошую музыку и сидите рядышком с малышкой, чтобы находиться на уровне ее глаз.

Пищевые продукты, обогащенные белками	Молоко и молочные продукты
<p>Чечевица или немного пюре из хорошо приготовленного красного мяса или курицы вместе с картофелем или рисом.</p> <p>Детям до 6 месяцев нельзя давать яйца, рыбу или соевые продукты (тофу).</p>	<p>Нельзя до 6 месяцев.</p>
1–2	1–2
2	1–2



Начинаем Прикорм

Что происходит на этой стадии?

До этих пор единственной едой вашего малыша было молоко. Теперь ему придется привыкнуть к еде, предлагаемой на ложечке в виде однородного пюре.

Что вам понадобится ?

Pour transformer la nourriture en purée utilisez une cuillère et une passoire, ou un petit robot. Ayez tout de prêt avant de commencer :
что вам понадобится:

- * пюре или растворимую кашу из рисовых хлопьев;
- * нагрудник для ребенка и фартук/посудное полотенце для себя;
- * стерилизованную, мягкую, плоскую детскую ложечку и тарелочку;
- * чистую тряпку, чтобы вытирать то, что пролилось;
- * подстилку или газету.





Как начинать

Выберите такое время дня, когда ваша малышка спокойная и не сонная, а у вас есть свободное время. Некоторые предпочитают давать молоко до еды, некоторые – после. Специального правила не существует, делайте так, как подходит вам и вашему

Что следует ожидать ?

Кормление приносит радость, и ваша малышка должна это понимать! Старайтесь не переживать из-за беспорядка, и если ваша малышка выплевывает пищу первые пару кормлений, не торопитесь, попробуйте покормить ее в другой день. Помните о том, что ваш ребенок может почувствовать то, как вы себя чувствуете, поэтому если вы нервничаете, она тоже может начать беспокоиться.

Как часто и сколько ?

- * Вначале несколько дней давайте вашему ребенку пюре один раз в день.
- * Поначалу предлагайте лишь несколько чайных ложек одного типа еды.
- * Постепенно увеличивайте количество.
- * Когда вашему ребенку понравится кушать с ложки, введите твердую пищу во время другого кормления.
- * Пусть вами руководит аппетит вашего ребенка, можно предлагать несколько чайных ложек или четверть чашки.

Не забывайте о том, что молоко все еще является главной частью диеты малышки. На этой стадии она должна продолжать употреблять такое же количество молока (грудного или детской молочной смеси), как и раньше.

Соблюдение безопасности во время еды

- Мойте руки перед приготовлением детской еды.
- Стерилизуйте тарелку, ложку, бутылочку/детскую чашечку и все контейнеры, используемые для заморозки лишней еды до тех пор, пока ваша малышка не начнет ползать и класть в рот предметы.
- Выложите и разогрейте только такое количество еды, которое вам понадобится.
- Выкиньте всю оставшуюся или разогретую еду.
- Всегда перемешивайте и проверяйте любую разогретую еду перед тем, как предлагать ее вашему ребенку.

Первые продукты питания

- * Растворимая каша из рисовых хлопьев с молоком (сцеженным грудным или молочной смесью), только в тарелочке, не в бутылочке, или протертый через сито вареный картофель.
- * Фруктовое пюре, например, из яблока, груши или банана.
- * Овощное пюре, например, из моркови, пастернака, брюквы.

Не добавляйте в пищу сахар или соль

(соль может перезагрузить молодые почки младенца).

Не давайте ребенку еду в его бутылочке.

Первая пища должны быть такой консистенции, как однородное пюре, а не однородный йогурт.

Лучше избегать особых продуктов питания до тех пор, пока вашей малышке не исполнится 6 месяцев. Эти продукты перечислены на странице 28.



Устройте ребенка удобно в детском креслице-качалке, поддерживающем стульчике или у себя на руках; наденьте на нее нагрудник, постелите на пол газетку и прикройтесь сами!

Выбор продуктов питания

При выборе продуктов питания для своего ребенка постарайтесь избегать таких продуктов, в которых много сахара или жира, где повышенное содержание соли и/или мало витаминов и минералов. Сюда входят продукты с дополнительным содержанием сахара или жирные продукты, например, подслащенные напитки и шипучие напитки, фруктовые соки с газированной водой, фруктовые напитки, шоколад, конфеты, хрустящий картофель и сухие завтраки из зерен кукурузы, продукты, приготовленные во фритюре, печенья, покрытые шоколадом, мучные кондитерские изделия, чай и кофе.

Забота о зубах

Очень важно начать чистить зубик/зубы ребенка, как только появится первый зуб. В целях предотвращения порчи зубов, их нужно чистить два раза день с помощью мягкой «детской» зубной щетки и фторсодержащей зубной пасты.

Используйте маленькое количество зубной пасты для чистки зубов младенца и количество размером с горошину – для начинающих ходить детей и детей старшего возраста. Ребенку нельзя употреблять фруктовые соки, напитки, содержащие сахар или другие продукты питания (например, специальные печенья или кашу) с помощью бутылочки, так как это может испортить ее зубы.



Каша из рисовых хлопьев



Яблочное пюре

Рецепты

Помните: Не кладите соль в еду ребенка.



Пюре из картофеля и пастернака

1 морковь

1 пастернак

1. Почистите и порежьте морковь и пастернак.
2. Приготовьте на пару или отварите в небольшом количестве воды овощи до тех пор, пока они не станут мягкими (8 – 10 минут).
3. Сделайте из овощей однородное пюре, добавляя в него молоко, обычно употребляемое малышом, до тех пор, пока не достигнете желаемой густоты.
4. Не кладите соль.

Из данного количества получится несколько порций. Заморозьте лишние порции в стерилизованных лотках для кубиков льда.

Когда ваш малыш привыкнет к данному пюре, добавьте в него растворимую кашу из рисовых хлопьев или другие приготовленные овощи.

Пюре из груши

1 спелая груша

1. Почистите и порежьте грушу
2. Положите ее в небольшую кастрюльку, добавьте одну столовую ложку воды.
3. Готовьте на не небольшом огне до тех пор, пока фрукт не станет мягким.
4. Слегка остудите.
5. Протрите через сито или сделайте пюре.

Добавьте немного растворимой каши из рисовых хлопьев, щепотку молотой корицы или попробуйте добавить другой фрукт, например, пюре из банана.

Пюре из чечевицы и картофеля

*1 картофелина среднего размера, почищенная
50г красной чечевицы, промытой (замачивать не нужно)*

1. Порезьте картофель на четвертинки и сварите до готовности.
2. В то же время положите чечевицу в кастрюльку, залейте ее водой и доведите до кипения. Закройте крышкой и готовьте до тех пор, пока она не станет мягкой (не меньше 20 минут). Слейте воду с кастрюлек с картофелем и чечевицей и сделайте из них однородное пюре.

Тушеное яблоко с абрикосами

*1 столовое яблоко, почищенное и порезанное
5 готовых к употреблению сушеных абрикосов, порезанных на кусочки
2 столовые ложки воды*

1. Положите яблоко и абрикосы в кастрюльку с водой и варите их на медленном огне до тех пор, пока фрукты не станут мягкими.
2. Сделайте пюре.



Заморозьте лишнее количество еды в стерилизованных лотках для кубиков льда.

Продолжаем Прикорм

Если ваш малыш научился кушать разные виды продуктов, то наступила пора продолжения введения прикорма. Дети отличаются друг от друга, однако стадия «начинаем прикорм» длится примерно 2–4 недели. Некоторые дети привыкают быстрее, чем другие – прислушивайтесь к своему ребенку. Если вашему малышу не сразу понравилась определенная еда, не отчаивайтесь, попробуйте дать ее еще раз через несколько дней.

Следующая стадия введения прикорма включает в себя:

- * **больше продуктов питания:** дайте ей 1–2 порции продуктов, обогащенных белками, 2-3 порции крахмалсодержащих продуктов и 2-3 порции фруктов и овощей.
- * **разнообразие консистенции:** от пюре до комочков и от комочков до размятых и размягченных продуктов.
- * **больше питательных веществ:** так как у вашего ребенка увеличивается потребность в железе и других важных полезных веществах.
- * **больше приемов твердой пищи:** переход от одноразового приема к 2–3 разовому приему твердой пищи в день.
- * **больше приключений с едой:** питье из чашки и употребление пальчиковой еды.

Это нормально, когда дети выплевывают еду с комочками. Сначала попробуйте дать ей ее любимую еду, более густую, а потом с небольшими комочками.



Больше продуктов питания

Попробуйте добавить новый продукт питания к уже знакомому. Например:

- * добавьте приготовленную чечевицу в пюре из моркови или пастернака;
- * добавьте цельный натуральный йогурт в тушеные фрукты;
- * смешайте картофельное пюре с мясным фаршем (**помните о том, что в детскую еду нельзя класть соль**).

Разнообразие консистенции

Во время этой стадии ваша малышка перейдет от густого пюре к размятой и размягченной пище. Не бойтесь кормить вашего ребенка едой с комочками. Ей важно научиться тому, что еда бывает разной консистенции. Некоторые дети ненавидят еду с комочками, но любят кушать такую пальчиковую еду, как кусочки приготовленной моркови или маленькие кусочки корочки хлеба или тоста.

Больше питательных веществ

По мере роста вашего ребенка, старайтесь давать ей разные продукты питания из всех основных пищевых групп, чтобы она получила все необходимые ей питательные вещества. Смотрите страницу 6, где говорится об образцах и порциях.



Железо

Железо необходимо для нормального развития вашего малыша. В грудном молоке есть железо, однако после 6 месяцев его количество становится недостаточным для нужд вашего ребенка. Давайте ему регулярно такие обогащенные железом продукты питания, как:

- * Красное мясо, темное мясо курицы или индюшки, консервированную рыбу. Используйте фарш в приготовлении таких блюд, как пастушья запеканка (страница 20). В печени содержится много железа, однако ее следует кушать не чаще одного раза в неделю.
- * Сухие завтраки с добавлением железа и с малым содержанием сахара. Железо также содержится в хлебе из просеянной муки, чечевице, фасоли и зеленых овощах.

Размятый банан

Не оставляйте вашу малышку одну во время еды, так как она может подавиться.

Больше приемов твердой пищи

Постепенно приравнивайте время кормления ребенка ко времени приема пищи в семье, чтобы она ела твердую пищу 2, а затем и 3 раза в день. Она все также будет пить молоко, когда проснется утром и перед тем, как лечь спать, а также охлажденную кипяченую воду или разбавленный водой натуральный фруктовый сок во время приемов пищи (читайте о напитках на странице 29–30).

Пастушья запеканка с особым картофельным пюре

Когда ваша малышка научится держать вещи в своих руках, дайте ей попробовать воспользоваться ложкой во время кормления. Старайтесь не переживать по поводу того, что все перепачкано – это вполне нормально!



Вот как может проходить день

При пробуждении	Кормление грудью или из бутылочки.
Утро	Детский сухой завтрак с молоком, которое обычно пьет малыш. Фрукты – сначала в виде пюре, потом в виде мягких кусочков.
Обед	Блюдо в виде пюре, а затем размолотое или размятое. Например: <ul style="list-style-type: none">• фарш/чечевица с пюре из картофеля, моркови или брокколи;• цветная капуста в сырном соусе с полосками хлеба. Предложите малышу охлажденную кипяченую воду в чашке.
Ужин	Еда в виде пюре, а затем размолотая или размятая. Пальчиковая еда, когда ребенок к ней готов. <ul style="list-style-type: none">• Размятый тунец (консервированный в масле или воде) с горохом и рисом.• Кусочки мягкой вареной картофелины, сваренное вкрутую яйцо и мягкая приготовленная зеленая фасоль.• Макароны с томатным и овощным соусом.• Пюре из консервированных абрикос в собственном соку вместе с простым цельным йогуртом. Предложите малышу охлажденную кипяченую воду в чашке.
Перед сном	Кормление грудью или из бутылочки.
Напитки	По мере увеличения количества употребляемой твердой пищи, ваш малыш станет пить меньше молока. После 6 месяцев он станет получать большое количество необходимого кальция из молочных продуктов, таких, как сыр, цельный йогурт, сметана или жидкий заварной крем.

Больше приключений с едой

Начните предлагать ей охлажденную кипяченую воду в чашке, помогая ей до тех пор, пока она сама не научится ее держать. Не давайте ей подслащенные или кислые напитки, например, фруктовые напитки, фруктовые соки с газированной водой, шипучие напитки, как содержащие сахар, так и малокалорийные, так как они могут испортить ей зубы. Между приемами пищи предлагайте ей пить только охлажденную кипяченую воду или молоко, которое она обычно употребляет.

Приучение пить из чашки может означать большой беспорядок, однако ей необходимо научиться пить маленькими глотками, а не сосать. Питье из бутылочки, скорее всего, приведет к проблемам с зубами, так как жидкость из бутылочки остается во рту дольше, чем жидкость, выпитая из чашки.

Рецепты

Помните: Не кладите соль в еду ребенка.



Простой соус из томата и овощей

1 десертная ложка растительного масла
1 маленькая луковица, мелко порезанная
1 маленький красный сладкий перец, мелко порезанный
1 маленький зеленый кабачок, мелко порезанный (по желанию)
400г консервированных порезанных томатов в собственном соку
½ чайной ложки сухих приправ (по желанию)

1. Разогрейте масло и поджарьте лук на медленном огне до тех пор, пока он не станет мягким.
2. Добавьте красный сладкий перец и кабачок, если вы его используете. Продолжайте готовить, помешивая время от времени, еще 5 минут.
3. Добавьте банку порезанных томатов и приправы, если вы их используете.
4. Закройте крышкой и готовьте на медленном огне, иногда помешивая, в течение 15–20 минут.

Вариант

- Добавьте 200г говяжьего фарша во время первой стадии готовки и приготовьте соус Болонез.
- Добавьте грибы или консервированный тунец без воды.

С макаронами и сыром:

15–20г маленьких макаронных ракушек
1 столовая ложка тертого полно-жирного сыра чеддер

1. Приготовьте макароны согласно инструкции на пакете.
2. Слейте воду и подайте с одной или двумя столовыми ложками соуса из томатов и овощей, посыпьте сверху сыром.

Густой соус карри с чечевицей и овощами

1 десертная ложка растительного масла

1 маленькая луковица, мелко порезанная

1 морковь, почищенная, натертая на терке или мелко порезанная

100г колотой красной чечевицы

½ чайной ложки пастыorma или ½ ч. ложки неострого порошка карри

200мл воды

100мл консервированного кокосового молока

1. Разогрейте масло и поджарьте лук на медленном огне до тех пор, пока он не станет мягким.
2. Добавьте морковь, чечевицу и пастуorma или порошок карри.
3. Добавьте воду и кокосовое молоко, размешайте и доведите до кипения.
4. Закройте крышкой, сделайте огонь поменьше, пусть соус покипит минут 15–20. Постоянно проверяйте и перемешивайте, добавляя воду по мере надобности.
5. Когда чечевица станет мягкой, уберите соус с огня и дайте ему остыть.
6. Размягчьте или сделайте пюре нужной консистенции для вашего ребенка и подайте его с простым отварным рисом.





Детская пастушья запеканка с особым пюре

Из данного количества получится несколько порций. Как только еда остынет, заморозьте ее небольшими порциями.

100г говяжьего фарша

½ маленькой луковицы, мелко порезанной

2–3 столовых ложки воды

1 маленькая морковь, почищенная и натертая на терке

2 средней величины картофелины, почищенные и поделенные на четвертинки

1 столовая ложка замороженного гороха

1–2 столовых ложки молока

1. Положите фарш и порезанный лук в маленькую кастрюлю и готовьте их до тех пор, пока фарш не поджарится. Добавьте 2–3 столовых ложки воды и тертую морковь. Закройте крышкой и готовьте 15–20 минут на медленном огне.
2. Время от времени помешивайте и по мере надобности добавляйте воду.
3. В то же время сварите картофель до готовности. В последние минуты добавьте горох. Затем слейте воду и сделайте из них пюре, добавив одну или две столовых ложки молока. Не кладите соль.
4. Когда фарш приготовится, подайте его с картофельным пюре.



Картофельное пюре с овощами

2 средней величины картофелины, почищенные и поделенные на четвертинки

10г (небольшой кусок) подсолнечного масла или 1 десертная ложка растительного масла

1 лук-порей, порезанный на очень маленькие кусочки

5 маленьких цветков брокколи

Молоко для смешивания

1. Отварите картофель до готовности
2. В то же время разогрейте подсолнечное или растительное масло и поджарьте лук-порей на медленном огне до тех пор, пока он не станет мягким. Затем снимите его с огня.
3. Приготовьте брокколи на пару над картошкой.
4. Сделайте из картофеля, лука-порея и брокколи пюре, добавляя по мере надобности молоко.



Пастушья запеканка с особым пюре



Мини Обеды

Стадия 3

К тому времени, как вашей малышке исполнится год, она должна кушать различные продукты из всех основных пищевых групп. Так как она станет пить меньше молока, очень важно, чтобы она получала кальций из других молочных продуктов, таких, как сыр, йогурт, сметана, молочные соусы и пудинги.



Еда должна быть различной консистенции:

- * порезанная или порубленная;
- * маленькие овощи целиком и белый хлеб;
- * напитки из чашки.

Простой соус из томата и овощей

Она, возможно, сможет кушать ложкой, и наверняка ей понравится кушать пальчиками. Пальчиковая еда дает вашему ребенку возможность пережевывать пищу, однако никогда не оставляйте ее одну, так как она может подавиться.

Примеры некоторых видов пальчиковой еды и закусок:



- * маленькие бутерброды с ветчиной или сыром;
- * охлажденные фаршированные кармашки пасты, например, пельмени;
- * порезанные сушеные абрикосы;
- * порезанный длинными полосками огурец;
- * маленькие хлебные палочки с сырным соусом для макания (смешайте 1 столовую ложку тертого сыра с 1–2 столовыми ложками простой сметаны).

Густой соус карри с чечевицей и овощами

Вместе с семьей

Прием пищи одновременно с малышом поможет ей почувствовать себя включенной в круг семьи. Она может кушать медленно и при этом все пачкать, однако постарайтесь набраться терпения. Во время приготовления еды для всей семьи постарайтесь придумать, как лучше потратить время и приготовить что-нибудь такое, чтобы вся семья могла кушать. Отсутствие соли принесет всем вам пользу, поэтому не добавляйте соль в приготавливаемую пищу или в тарелку с едой.

Покупка специальной детской еды

Иногда бывает удобно воспользоваться едой в баночках или упаковках, однако не заменяйте ей еду домашнего приготовления. Еда домашнего приготовления может предложить вашей малышке продукты различной консистенции и поможет ей справиться с комочками и другой твердой пищей.

- * Выбирайте такую еду, в которой, согласно этикетке, не содержится добавленный сахар.
- * Удостоверьтесь в том, что еда не просроченная.
- * Разогрейте только нужное вам количество и выкиньте ту еду, с которой ваша малышка не справилась.
- * В еду заводского приготовления не добавляют соль. Не кладите соль в еду домашнего приготовления.
- * Покупная детская еда обычно обходится дороже, чем еда, приготовленная в домашних условиях.



Ваша малышка не знает, что порция сладкого следует за порцией пряного блюда. Старайтесь не использовать сладкую пищу в качестве награды за то, что ребенок справился с пряной пищей. Она может подумать, что порция сладкой пищи лучше, чем порция сытной.

Режим вашего малыша и идеи насчет меню

Пальчиковая еда и закуски перечислены на странице 22.

Напитки: помните о том, чтобы давать ребенку только молоко или воду между кормлениями (смотрите страницу 29–30).

Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Детская каша, сделанная на молоке.• Мюсли для детей (без целых орехов).• Тост с размятым бананом.• Чашка неподслащённого разбавленного фруктового сока (1 часть сока на 5 частей воды).
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Запеканка из курицы и овощей вместе с картофельным пюре.• Запеканка из тунца и макарон.• Густой соус карри с чечевицей и овощами* вместе с рисом.• Консервированный фруктовый салат в собственном соку вместе с йогуртом.• Запеченное яблоко, фаршированное нарезанными финиками.
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Простой соус из томата и овощей* и макароны.• Белая рыба в сырном соусе, хлеб с маслом и зеленая фасоль.• Размятые сардины на кусочке хлеба вместе с кусочками огурца и помидор.• Морковный суп домашнего приготовления с сухариками для супа.• Порезанный банан с жидким заварным кремом.

* читайте рецепты



Спросите вашу патронажную медсестру о витаминных каплях для малыша. Младенцы и дети должны употреблять витаминные капли (A, C и D) до наступления 5-ти летнего возраста. Витамин D вырабатывается в организме за счет солнечного света, однако зимой солнца бывает недостаточно, поэтому очень важно принимать капли.

Рецепты



Морковный суп домашнего приготовления

Приготовьте его для всей семьи, добавьте специи после того, как отольете порцию для ребенка.

1 столовая ложка растительного масла

1 маленькая луковица, мелко порезанная

5 больших морковок, очищенных, порезанных или натертых на терке

1 большая картофелина, почищенная и порезанная на маленькие кусочки

500мл воды

½ чайной ложки измельченного мускатного ореха

Примерно 150мл цельного молока

1. Разогрейте масло в большой кастрюле, поджарьте лук 5 минут на медленном огне.
2. Добавьте морковь, перемешайте и закройте крышкой. Готовьте, иногда помешивая, еще 5 минут на медленном огне.
3. Добавьте картофель, воду, мускатный орех и доведите до кипения. Закройте крышкой и варите на медленном огне в течение 20–25 минут или до тех пор, пока овощи не станут мягкими.
4. Сделайте пюре. Вылейте его назад в кастрюльку и добавьте необходимое количество молока, чтобы получился густой суп. Перемешайте и хорошенько погрейте.





Запеканка с лососем и картошкой

Получается 2- 3 порции. Можно замораживать



300г картофеля/3 средней величины картофелины

Филе лосося весом примерно 100г

3 столовых ложки цельного коровьего молока (50мл)

10г (небольшое количество) подсолнечного масла

1. Почистите картофель и порежьте его на четвертинки.
2. Сварите до готовности. Не кладите соль!
3. Поместите филе лосося и молоко в маленькую кастрюльку и готовьте на медленном огне до тех пор, пока рыба не начнет легко расслаиваться и не станет однородного цвета. Если нужно, добавьте столовую ложку молока, или сколько понадобится
4. Можно приготовить рыбу с молоком в микроволновой печи на 75 % в течение 3–4 минут (в зависимости от мощности вашей печи).
5. Когда картошка сварится, слейте воду и положите ее назад в кастрюльку.
6. Добавьте немного подсолнечного масла и столовую ложку молока, в котором готовилась рыба.
7. Сделайте мягкое густое картофельное пюре, добавляя по надобности молоко.
8. Внимательно проверьте лосося на наличие костей и вилкой расслоите рыбу на кусочки.
9. Добавьте лосося в картофель.
10. Слегка охладите и предложите своему ребенку.



Вариант:

- Приготовьте 3 столовых ложки (70г) замороженного гороха и добавьте его в рыбу лосось на 8 этапе готовки. Выложите ложкой лососину и горох в маленькую жаропрочную посуду. Выложите сверху картофельное пюре и запекайте блюдо при 180°C примерно 20 минут, пока она не станет очень горячим.
- Для приготовления рыбных котлет в овсяных хлопьях взбейте 1 яйцо в маленькой миске или тарелке. Выложите 2 столовых ложки овсяных хлопьев в другую тарелку. Чистыми руками скатайте примерно 10 маленьких шариков из смеси лосося и картофеля и слегка приплюсните их. С помощью двух вилок окуните маленькие котлетки в яйцо. Переверните, чтобы обе стороны смазались, а затем окуните в овсяные хлопья.

Удостоверьтесь, чтобы они были полностью покрыты овсяными хлопьями. Разогрейте в сковороде 1 столовую ложку растительного масла и жарьте котлетки на медленном огне до тех пор, пока обе стороны не зарумянятся – примерно 5-6 минут на одну сторону.

Пробуйте снова, снова и снова – это наилучший способ приучить малышей и детей кушать фрукты и овощи. Чем чаще они их видят, тем больше вероятность того, что они будут их кушать!





Когда мой малыш сможет кушать...?

В последующей таблице перечислены продукты питания, которые не подходят для ребенка младше 6 месяцев, и указано, когда их можно вводить. Этот совет особенно важен для детей тех семей, в которых бывают аллергические реакции (смотрите страницу 3). Они помечены в таблице знаком *.

Продукты питания	Младше 6 месяцев	Старше 6 месяцев
Коровье молоко и молочные продукты (сыр, сметана, жидкий заварной крем, молочные соусы и йогурт)	Нет	Да*
Хлопья, содержащие растительный белок, например, пшеница, рожь, ячмень и овес, поэтому избегайте сухариков для маленьких, макаронных изделий, хлеба, муки, сухих завтраков с содержанием растительного белка и овсяной каши до наступления 6 месячного возраста	Нет	Да*
Молочная смесь для последующего кормления	Нет	Нет надобности – продолжайте кормить грудным молоком или молочной смесью
Цитрусовые фрукты и соки (апельсины, грейпфрут)	Нет	Да*только соки, разбавленные водой и во время кормлений
Мягкие ягоды (малина и клубника)	Нет	Да*
Рыба и ракообразные (например, креветки)	Нет	Да*
Яйца	Нет	Да*всегда проверяйте, чтобы они были хорошо приготовлены
Ореховые паштеты, ореховое масло и масло земляных орехов	Нет	Да*
Целые орехи и семена	Нет	Только после 5-ти лет, так как ребенок может ими подавиться
Соевые продукты, например, тофу, соевый йогурт	Нет	Да*

*Да, однако, если в вашей семье страдают аллергическими заболеваниями, обратите внимание на совет, предложенный на странице 3.

Некоторые продукты не подходят для детей младше одного года, так как они могут нанести вред здоровью. К ним относятся мед, паштет из печени и мягкие выдержанные сыры, например, бри.

Если вам кажется, что у ребенка проявилась реакция на определенную еду, обратитесь к вашей патронажной медсестре или врачу. Запишите то, что произошло, старайтесь не предлагать ребенку данную пищу, если только вам не посоветуют это сделать.

Что можно давать пить моему малышу?

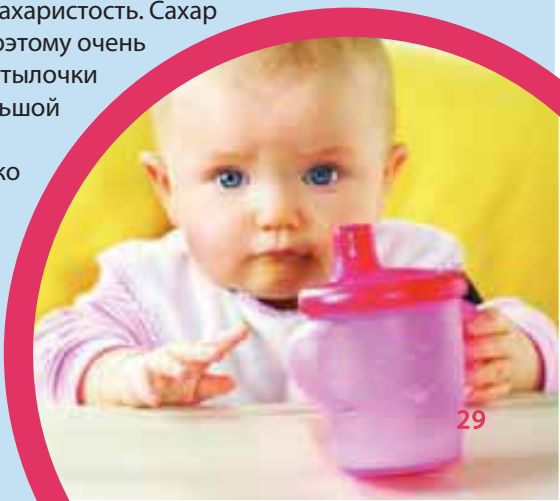
Молоко

Кормить грудью можно до года и дольше, столько, сколько вы оба захотите. После года **детскую молочную смесь** можно заменить цельным коровьим молоком. Не рекомендуется, да и нет необходимости, использовать молочную смесь для последующего кормления, предусмотренную для детей старше 6-ти месяцев. Она дороже, чем обычная детская молочная смесь.

Коровье молоко, цельное и пастеризованное, подходит в качестве **основного напитка для детей старше одного года**. Однако ребенку старше 6 месяцев можно предлагать **продукты, сделанные на коровьем молоке** например, йогурт, сметану, жидкий заварной крем и рисовый пудинг. После 6 месяцев можно использовать цельное коровье молоко во время приготовления еды, например, соусов и пудингов. Полужирное молоко подходит для детей старше 2 лет, и только если ваш ребенок хорошо кушает и хорошо растет.

Детям младше 1 года нельзя давать **козье или овечьё молоко**, а после года его нужно пастеризовать.

Детскую соевую молочную смесь можно использовать только по совету врача или патронажной медсестры. Причиной этого – возможные продолжительные побочные эффекты после употребления соевой молочной смеси, а также ее сахаристость. Сахар может привести к кариесу, поэтому очень важно, чтобы дети пили из бутылочки с соском, пропускающим большой поток молока, или из чашки. Соевая молочная смесь только в таком случае подходит в качестве кормления перед сном, когда вы чистите зубы малыша после кормления.





Другие напитки

Вода – лучшая альтернатива молоку. Используйте простую кипяченую воду, так как в минеральной, подслащенной, ароматизированной и газированной воде может быть завышенное для малышей содержание соли и минералов. Давайте воду в чашке. Если чашка закрывается специальной крышкой, удостоверьтесь в том, что вода будет капать, если чашку перевернуть вверх дном. Чашки-непроливайки удобны, однако приучайте ребенка глотать, а не сосать.

Свежие натуральные фруктовые соки богаты витамином С, однако в них содержится много натуральных сахаров, которые могут привести к кариесу. К тому же они кислотные. Кислые напитки могут разрушить зубы вашего малыша. Фруктовые соки должны быть неподслащенными, разбавленными (1 часть сока на 5 частей воды) и предлагаться в детской чашке только во время приема пищи.

Сладкие или малокалорийные фруктовые напитки, шипучки и другие фруктовые напитки (к ним относятся ароматизированные фруктовым вкусом подслащенные напитки) не подходят для малышей. Причина тому – низкое содержание питательных веществ в диете вашего малыша и риск порчи зубов. Малышам и детям старшего возраста легко наполнить желудки такими напитками, и тогда не останется достаточно места для еды. Предлагайте ребенку пить только воду или молоко между приемами пищи.

Детские фруктовые и травяные напитки не подходят для малышей, так как в них обычно добавлен сахар.

Чай и кофе содержат такие вещества, которые мешают ребенку получать питательные вещества из еды, а они сами не представляют собой питательную ценность. Не давайте малышу чай или кофе, даже если они разбавлены.

Витамин С, содержащийся в соке, поможет вашему ребенку поглотить железо, присутствующее в его еде. Предлагайте сок во время приема пищи и только из чашки.

Что нужно делать, чтобы ребенок не подавился

- * Никогда не оставляйте малышку одну во время кормления.
- * Сварите жесткую пальчиковую еду, например, зеленую фасоль и морковь.
- * Помогайте ребенку пережевывать пищу или старайтесь не давать такие маленькие продукты, как горох, изюм или целые зерна.
- * Старайтесь не класть много еды на ложку на тот случай, если она начнет торопиться.

Попросите вашу патронажную медсестру дать вам совет о том, что нужно делать, если ребенок подавится.



Дополнительная информация о введении прикорма

Поищите брошюры о введении прикорма в вашем местном супермаркете, в приемной у врача и в клинике вашей патронажной медсестры.

Возьмите в библиотеке кулинарные книги по введению прикорма.

Если у вас есть доступ в Интернет, зайдите на нижеперечисленные сайты. Очень важно получить совет специалиста, если вы решили вырастить ребенка вегетарианцем.

www.babycentre.co.uk

www.bbc.co.uk/parenting

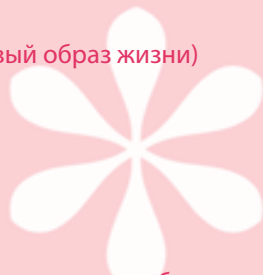
www.eatwell.gov.uk/agesandstages/baby/weaning

www.food.gov.uk/healthiereating/advice_for_you/yourbaby

www.healthyliving.gov.uk

www.vegsoc.org/info/infant.html

Вы также можете позвонить в healthyliving (здоровый образ жизни) по телефону 0845 2 78 88 78.



Брошюра может быть предоставлена на других языках по просьбе Health Scotland (Здравоохранения Шотландии).

Опубликовано Health Scotland

Офис в Эдинбурге: Woodburn House, Canaan Lane, Edimbourg EH10 4SG

Офис в Глазго: Clifton House, Clifton Place, Glasgow G3 7LS

©NHS Health Scotland, 2005.

ISBN: 1-84485-298-9

Health Scotland (Здравоохранение Шотландии) – это Центр Сотрудничества ВОЗ, работающий с целью Пропаганды Здорового Образа Жизни и Улучшения Общественного Здравоохранения.
www.healthscotland.com

