

Хорошее питание для грудных *Детей до одного года*



Полезная еда для младенцев в возрасте до одного года.

Рекомендуется также варьировать рацион с помощью готовых каш и молочных смесей различного типа и марок.

Рисовые каши и рисовые молочные смеси.

Каша и молочные смеси, изготовленные из рисовой крупы, могут содержать мышьяк. Поэтому не рекомендуется *постоянно* кормить ребенка рисовой кашей и рисовой молочной смесью: разнообразьте его меню с помощью продуктов различных марок, изготовленных из других круп. Например, для детей с непереносимостью глютена в качестве альтернативы можно приобретать каши и молочные смеси на основе кукурузы.

Разнообразьте рацион.

Иногда в пище, которую мы употребляем, могут содержаться вредные вещества, попадающие в нее естественным путем или в результате загрязнения окружающей среды. Отличный способ сократить риск избыточного употребления вредных веществ заключается в том, чтобы питаться разнообразно, то есть, включать в свой рацион продукты различных сортов. Это касается как детей, так и взрослых.

Советы Министерства пищевой промышленности о детском питании для детей до одного года основаны на обобщенном исследовании и предназначены для поддержки вас, как родителя. Они написаны так, чтобы быть полезными для большинства. Рекомендации подходят не всем, но, возможно, их необходимо адаптировать к конкретной семейной ситуации.



Первые шесть месяцев

Первое время – это особое время – волнующее и удивительное. Впоследствии этот период, как правило, воспринимается очень коротким, но переживая эти чудесные моменты в настоящем, устаешь. Многие оказываются неподготовленными к тому, насколько потребности ребенка управляют вами, и каково быть разбуженным по ночам, когда ребенку нужна пища или близость.

Для того чтобы будничная жизнь нормально функционировала, хорошо в конечном итоге найти ритм, который ребенку дает уверенность, а родителям – возможность упорядочить жизнь. Поскольку вначале жизнь вращается в основном вокруг еды и сна, каждодневные порядки строятся именно вокруг приемов пищи.

В первые шесть месяцев грудное молоко или молочная смесь являются лучшей пищей для ребенка. Но кормление не заключается только в пище; оно дает также момент близости, важный для ребенка.

Грудное молоко

В грудном молоке содержатся все питательные вещества, необходимые ребенку для роста и развития в первые шесть месяцев. Единственным исключением является витамин Д, который ребенок должен получить в каплях.

Кормление ребенка грудью стимулирует выработку молока. Для одних грудное кормление начинается само по себе, у других это занимает больше времени. Важно получить необходимую помощь, например, из родильного отделения, в консультации грудного кормления или у медсестры из районной детской поликлиники. Не бойтесь спрашивать! Сегодня много известно о том, как можно облегчить работу грудного вскармливания. На сайте областного управления (www.1177.se) имеются практические рекомендации о том, что нужно делать, когда вы кормите грудью.

Может ли грудное кормление уменьшить риск заболевания?

В грудном молоке содержатся вещества, уменьшающие риск таких инфекций, как воспаление уха и расстройство желудка. Исследование показывает также, что дети, находившиеся на грудном вскармливании, будучи взрослыми, меньше рискуют страдать от избыточного веса, повышенного давления и диабета 2-го типа.

Наибольшую защиту получают дети только на грудном вскармливании, но даже частичное грудное кормление хорошо. Риск развития целиакии в младенчестве ниже у детей, которые медленно приучаются к питанию с глютенем, пока их кормят грудью. Однако грудное кормление не уменьшает, по-видимому, риск аллергии.

Сохранение грудного молока

Маленький ребенок восприимчив к инфекциям. Если вы собираетесь сцеживать молоко, важно сначала вымыть руки, так что бактерии или вирус не попали с рук в молоко. Молоко не нужно охлаждать, а поставить прямо в холодильник или в морозильную камеру. В холодильнике грудное молоко может храниться самое большее три дня. В морозилке молоко сохраняется по крайней мере шесть месяцев. Растапливайте замороженное грудное молоко в теплой или холодной воде или в холодильнике, но не при комнатной температуре. Выбросьте молоко, оставшееся после того, как ребенок поел.

Влияет ли на грудное молоко то, что ест мать?

То, что мать ест и пьет, влияет на грудное молоко. Вы можете прочитать дополнительно в брошюре «Рекомендации о питании для вас, кормящих грудью», которая выдается в районной детской поликлинике. Рекомендации имеются также на www.livsmedelsverket.se

Молочная смесь

Если ребенок не вскармливается грудью, существуют молочные смеси, которые дают необходимую ему энергию и питательные вещества. Смесь, которая имеется в продаже, сделана так, чтобы как можно больше быть подобной питательным веществам, содержащимся в грудном молоке.

Существуют различные сорта смесей – в районной детской поликлинике вы можете получить совет о том, какой сорт более всего подходит вашему ребенку. Тем не менее, вы никогда не должны смешивать свою молочную смесь с обычным молоком или чем-либо подобным, поскольку невозможно самостоятельно получить правильное соотношение питательных веществ. Неправильные пропорции могут повредить почки ребенка или приведет к тому, что ребенок не будет расти, как следует.

Комбинировать грудное вскармливание и молочную смесь

Иногда хочется скомбинировать грудное вскармливание с молочной смесью. Многим это удается, но для некоторых это приводит к тому, что грудное вскармливание прекращается раньше, чем планировалось. Это может зависеть от того, что выработка молока стимулируется недостаточно или что ребенок предпочитает пить из бутылочки с соской, поскольку из нее пища поступает быстрее. Поэтому может быть имеет смысл наливать смесь в чашку вместо бутылочки.

Если возможно, хорошо также подождать, пока выработка молока не началась как следует и стала стабильной, прежде чем давать смесь. С другой стороны, есть матери, которым приходится давать смесь в начале, но которые позднее переходят только на грудное кормление. В районной детской поликлинике вы можете получить практические рекомендации о том, как нужно поступить, если вы комбинируете грудное вскармливание с молочной смесью.

Витамин Д в каплях

Маленькие дети не получают витамин Д из еды в достаточном количестве. Недостаток витамина Д может привести к тому, что скелет ребенка не будет развиваться, как следует. Поэтому нужно, чтобы все дети каждый день в течение первых двух лет получали добавку витамина Д в каплях. Важно, чтобы ребенок получал капли регулярно. Некоторые дети, например, дети с темной кожей, нуждаются в витамине Д в каплях свыше двух лет.



Смешивать молочную смесь

Поскольку дети восприимчивы к инфекциям, важно соблюдать гигиену во время приготовления смеси. Прежде чем начинать, мойте всегда руки. Важно также использовать чистые бутылки и соски, их нужно тщательно мыть, но не нужно стерилизовать.

Не разбавляйте смесь теплой водой из крана, поскольку она, в частности, может содержать медь из водопровода. Вместо этого используйте холодную воду и спустите ее, пока она не станет холодной. Подогрейте потом воду и разведите смесь согласно инструкции на упаковке. На упаковке также указано, сколько времени сохраняется приготовленная смесь. Выбросьте оставшуюся смесь, после того как ребенок поел.

На сайте областного управления www.1177.se имеются практические рекомендации, как давать смесь.

Тот, у кого есть свой колодец, должен проанализировать качество воды, прежде чем давать ее ребенку. Муниципальное управление по окружающей среде по месту вашего проживания может дать вам совет, как поступить. Будьте особенно внимательны, если вода содержит бактерии, мышьяк, марганец, нитрат или фторид, поскольку маленькие дети чувствительнее к этим веществам, чем взрослые.

Читайте подробнее о питьевой воде и собственном колодце на www.livsmedelsverket.se

Сколько пищи нужно ребенку?

Поскольку дети разные, невозможно сказать, сколько грудного молока и молочной смеси нужно грудному ребенку. Обычно лучше всего дать аппетиту ребенка определить, сколько и как часто он будет есть.

Чем чаще ребенок кормится грудью, тем больше вырабатывается молока. Иногда ребенок хочет есть чаще, что может зависеть от того, что выработка молока еще не успела адаптироваться к потребностям ребенка. Возможно также, что ребенку скорее нужна близость и утешение, чем еда.

Если вы даете молочную смесь, на упаковке указано рекомендуемое количество смеси. Но даже если ребенок получает смесь, важно дать ему самому решить, сколько ему нужно пищи. Возможно, иногда он не может съесть все, что приготовлено, вам не следует тогда заставлять его есть еще.

В районной детской поликлинике вы можете посмотреть на кривую роста и веса ребенка. Это способ, позволяющий легче установить, растет ли ребенок, как нужно. Если ребенок следует своей кривой роста и веса, вам не нужно беспокоиться, что ему не хватает еды.

Маленькие пробные кусочки

Некоторые дети рано проявляют интерес к еде. Начиная самое раннее с возраста четырех месяцев вы можете дать ребенку попробовать маленькие кусочки обычной еды, пока речь идет о настолько маленьких порциях, что они не конкурируют с грудным кормлением. Даже если вы даете маленькие кусочки на пробу, важно также в полной мере продолжать грудное кормление как обычно или давать смесь по достижении ребенком шести месяцев.



Если ваш ребенок проявляет любопытство к еде, которую едите вы, вы можете – самое раннее с четырех месяцев – давать ему иногда крошечные кусочки.

Маленькие пробные кусочки могут дать ребенку возможность постепенно узнать новые вкусовые ощущения и консистенцию. Вы можете, например, взять немного из того, что вы едите сами, - кусочек, равный щепотке пряности, на ложке или на пальце и дать ребенку взять это на язык. Речь идет, таким образом, не о том, чтобы достать нагрудник и тарелку, а чтобы пробные кусочки были просто пробными кусочками, а не началом приема пищи. Ничего страшного, если в еде содержится немного соли, поскольку речь идет об таких маленьких количествах. Но зато еда должна быть мягкой консистенции, чтобы ребенок не подавился.

Если вы даете маленькие пробные кусочки, важно в полной мере продолжать грудное кормление или давать молочную смесь, в обычном порядке до исполнения ребенком шести месяцев.

Если ребенок не проявляет интереса, не нужно давать ему никаких пробных кусочков. Грудное молоко или молочная смесь дают все питательные вещества, необходимые ребенку в течение первого полугодия, кроме витамина D. Так что, можно подождать, пока ребенку не исполнится шесть месяцев.

Пища, содержащая глютен

Если ребенок получает глютен в небольших количествах, в то время как он по-прежнему находится на грудном вскармливании, уменьшается риск, что ребенок не будет переносить глютен. Самое позднее в шесть месяцев и самое раннее с четырех месяцев вам следует поэтому начать давать ребенку немного пищи с глютеном. Глютен есть в продуктах, содержащих пшеницу, ячмень и рожь. Зато совсем немного глютена содержится в овсе.

Вы можете, например, дать ребенку попробовать совсем маленький кусочек белого хлеба или слоеного бутерброда или маленькую ложку каши или молочного супа несколько раз в неделю. Если вы дадите ему молочный суп из бутылочки, тогда легко получится слишком большое количество глютена. Через шесть месяцев вы можете постепенно увеличить объем.

Важно также постепенно начинать с глютеном, если ваш ребенок получает молочную смесь. Начинайте с маленького количества пищи, содержащей глютен, и очень медленно увеличивайте объем. Это может также уменьшить риск непереносимости глютена, хотя его постепенное введение одновременно с грудным вскармливанием уменьшает риск еще больше.

Маленькие пробные кусочки – начиная примерно с шести месяцев

Примерно в шесть месяцев пора начинать приучать ребенка есть обычную пищу. Процесс обучения есть обычную пищу является постепенным. В начале речь идет в основном о том, чтобы ребенок приучился к новым консистенциям, разным вкусовым ощущениям, есть с ложки и научиться жевательным движениям. В течение этого периода продолжайте кормить грудью или давать молочную смесь как обычно. Поскольку грудное молоко и молочная смесь содержат много питательных веществ, вам не нужно беспокоиться о том, что ребенок медленно продвигается вперед.

Что можно дать?

Не существует никаких «правил» относительно того, с чего нужно начинать. Важно, чтобы пища была мягкой консистенции, так чтобы ребенок не подавился. Вы можете, например, растереть вилкой кусочек вареного картофеля или немного риса, добавить грудного молока или молочной смеси до получения жидкого пюре. Тем же самым способом вы можете приготовить пюре из корнеплодов и овощей. Можно также позволить ребенку самому взять маленькие, мягкие кусочки пищи. Раньше давали советы испробовать разные продукты питания в течение нескольких дней, прежде чем вводить следующие, но можно с таким же успехом попробовать разные продукты одновременно.

Вы можете также дать отварную, растертую или микшированную курицу, рыбу, мясной фарш, фасоль, чечевицу и тофу. Мясо, фасоль и тофу содержат много железа, нужного ребенку. Раньше считалось, что можно было предотвратить аллергию, если не давать ребенку до года рыбу, яйца, молоко и орехи, но последние исследования показывают, что это не так. Поскольку рыба и яйца поставляют важные питательные вещества, хорошо, чтобы такую пищу ребенок начал получать рано. Читайте подробнее о молоке на странице 14 а об орехах на странице 17.

Пюре из бананов, яблок и груш можно легко сделать, мягко соскребая фрукты ложкой. Помните, что ребенку нужно постепенно привыкнуть даже к молочному супу и каше. В первые недели достаточно нескольких чайных ложек молочного супа или каши; постепенно увеличивайте количество.

Продолжайте давать небольшие количества пищи, содержащие глютен, - такие как хлеб, вафли, макароны или булгур. Многие сорта детских каш и молочного супа тоже содержат глютен – прочитайте на упаковке. Глютен содержится в пшенице, ячмене и ржи. А вот в овсе глютена немного.

Маленькие дети восприимчивы к бактериям и вирусам, вызывающим расстройство желудка. Поэтому особенно важно помнить о гигиене, готовя пищу ребенку.

Читайте подробнее на развороте рецепта.

Нет достаточных исследований, чтобы сказать, насколько быстро ребенок должен или может привыкнуть к пище. Возрастной диапазон, описанный здесь, основан на реальном опыте. Поскольку все дети разные, вы не должны рассматривать эти рамки как заданные границы. Вам не нужно поэтому беспокоиться, если ваш ребенок продвигается быстрее или медленнее.

Говоря о пище, подразумевают не только питание, но и близость, и со временем, когда ребенок подрастет, моменты приема пищи станут общением.

Иногда вокруг пищи могут возникать различные сложности. В детской поликлинике вы можете получить поддержку в этих вопросах.

Как давать маленькие кусочки на пробу?

Если вы попытались дать маленькие пробные кусочки, описанные в разделе Крошечные пробные кусочки, вы можете постепенно увеличить количество.

В первые недели достаточно нескольких чайных ложек. Если вы не начали давать кусочки на пробу раньше, вам следует это делать, когда ребенку будет шесть месяцев. Начните в маленьких количествах, чтобы ребенок привыкал постепенно. Первые дни достаточно двух-трех чайных ложек, позднее объем можно постепенно увеличить.

Убедитесь, что пища не слишком горячая, и кормите ребенка с маленькой ложки или дайте ему самому выбирать маленькие, мягкие кусочки пищи. Большинству детей трудно как следует положить еду в рот и проглотить ее. То, что пища выпадает у него изо рта, зависит чаще всего не от того, что ребенку она не нравится, а потому что он не знает, что и как нужно делать и не привык к консистенции. Обычная пища не такая сладкая, как грудное молоко или молочная смесь, и на то, чтобы привыкнуть к новым вкусовым ощущениям, необходимо время.

Некоторые дети соглашаются быстро, другие настроены более скептически и им нужно несколько раз попробовать новую пищу. Вы можете помочь ему на первых порах, - пробуйте сами и показывайте ребенку, что это вкусно. Но если ребенок выказывает нежелание к этой пище, лучше подождать несколько дней и попытаться потом еще раз.

Бывает так, что ребенок, который вскармливается грудью, отказывается от нее, как только начинает есть молочный суп из бутылочки, поскольку пища поступает из бутылочки. Поэтому лучше будет давать ребенку кашу или молочный суп из кружки. Не забывайте также о том, что в каше и молочном супе часто содержится глютен. Поэтому в начале давайте это в небольших количествах.




Когда лучше всего давать маленькие пробные кусочки?

Неважно, в какое время дня вы даете маленькие пробные кусочки. Кто-то считает, что это лучше делать во время обеда, в то время как другие считают, что лучше подходит время полдника или где-нибудь посередине. Самое важное – это предлагать маленькие кусочки на пробу, когда ребенок не очень голоден, не слишком сыт или не слишком устал. Нужно опытным путем понять, как действовать наилучшим способом.

Сколько пищи необходимо ребенку?

Невозможно сказать, сколько именно пищи нужно маленьким детям. Некоторым детям всегда нужно еще, в то время как другие едва притрагиваются. Для родителей оба варианта могут стать обескураживающими. В большинстве случаев ребенок сам следит за тем, чтобы получить пищу в достаточном количестве, показывая, что он все еще голоден. Иногда самый простой способ заставить ребенка есть – это есть вместе с ним. Если ребенок ест мало пищи, но получает много грудного молока или молочной смеси, то этого питания хватает надолго. Если ребенок растет и развивается, как нужно, у вас нет оснований для беспокойства.

Если у вас ребенок, который много ест, может быть трудно определить, когда нужно заканчивать кормление. Если он по-прежнему голоден, лучше дополнить грудным молоком или молочной смесью, чем слишком быстро увеличивать объем пищи. То же самое касается молочного супа и каши – увеличивайте объем постепенно.



Самая первая пища – несколько простых базовых рецептов (мой вариант)

Пюре из картофеля, корнеплодов или овощей

Большинство корнеплодов годятся для приготовления пюре. Например, возьмите что-либо из нижеследующего:

1 картофелина, 1 маленькая морковь, 1 кусок пастернака, зерна кукурузы, зеленый горошек, несколько букетиков спаржевой или цветной капусты

1 чайная ложка жидкого маргарина или растительного масла, лучше рапсового

Немного грудного или обычного молока

Делайте так:

Очистите картофель и корнеплоды и нарежьте их ломтиками, нарежьте или разломайте овощи на мелкие кусочки.

Положите их в кастрюлю и залейте водой, так чтобы она только-только покрывала их. Сварите до мягкости. Можно также сварить в микроволновой печи.

Разомните вилкой или пропустите через чесночницу или сито. Если вы готовите большие объемы, практически использовать блендер или кухонный комбайн.

Вегетарианская чечевица тушеная в горшочке

1 децилитр сушеной чечевицы или 3 децилитров готовой

2 столовых ложки рапсового масла

1 желтая луковица

1 стручок перца


1 долька чеснока

400 г измельченных помидоров

Тимьян

Делайте так:

Сварите сухую чечевицу согласно указаниям на упаковке, но без соли, или возьмите готовую. Нашинкуйте лук, перец и чеснок и размягчите их в масле в кастрюле или на сковороде вок на умеренном огне. Добавьте измельченные помидоры и готовую чечевицу. Доведите все кипения и приправьте тимьяном.



Несколько рыбных котлет или две-три столовых ложки печеночного паштета или ломтик кровяной колбасы являются пищей, которую можно просто разогреть в микроволновой печи и которая подходит маленьким детям.

Заморозьте пищу небольшими порциями, например, в лотке для кубиков льда.



Мясо или курица

Расчет достаточен на 15-20 порций (1 порция равна примерно 2 столовым ложкам)

400 г мясного фарша или курицы

4-5 дл воды

Укроп, петрушка или другие травы

Делайте так:

Разделите курицу на кусочки и варите до готовности, т.е. до тех пор пока мясо не будет насквозь белым. Измельчите блендером, кухонным комбайном или натрите на терке.

Мясной фарш растереть вилкой во время варки.

Добавьте отвар до умеренной консистенции и приправьте, например, укропом или петрушкой.

Рыба

1 филе лосося (примерно 100-150 грамм)

1 чайная ложка жидкого маргарина или растительного масла, лучше рапсового

Укроп или другие травы, возможно, выжатый лимонный сок

Делайте так:

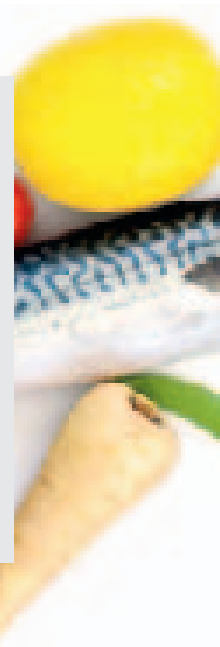
Разделите филе лосося на мелкие кусочки и положите их на тарелку. Прикройте крышкой и готовьте в микроволновой печи на максимальной мощности примерно 2-3 минуты. Разотрите или разделите на мелкие кусочки и смешайте с жиром для жарки и травами и/или сделайте выжатый лимонный сок.

Завершите прием пищи фруктом, соскобленным ложком, или протертыми ягодами.

Что нужно иметь в виду при приготовлении пищи

Дети до одного года особенно восприимчивы к бактериям и вирусам, вызывающим желудочно-кишечные расстройства. Поэтому очень важно помнить о гигиене, занимаясь приготовлением пищи для маленьких детей:

- Мойте руки, прежде чем начать приготовление пищи.
- Мойте руки сразу после обработки сырого мяса и курицы.
- Тщательно мойте разделочную доску и кухонные принадлежности после разделки сырого мяса и курицы.
- Готовьте мясной фарш и курицу так, чтобы он был полностью сварен или прожарен.
- Как можно скорее убирайте в холодильник или морозильник то, что нужно сохранить. Если пища останется стоять в комнатной температуре более двух часов, уже появятся бактерии. Небольшие количества горячей или теплой пищи можно сразу поставить в холодильник.



Начиная примерно с восьми месяцев

Когда ребенку захочется пробных кусочков больших размеров, постепенно увеличивают их объем, доводя это до отдельных приемов пищи. Грудное молоко или молочная смесь содержат по-прежнему многое из тех питательных веществ, необходимых ребенку. Поэтому не имеет смысла спешить и переходить на обычную пищу при всех приемах пищи. Дайте пищевому интересу ребенка самому определить темп. Со временем, когда ребенку будет десять-двенадцать месяцев, ему будут необходимы два основных приема пищи в день и несколько полдников в промежутках.

Пища для этого возраста должна быть просто крупно нарезана ножом или натерта на терке или в миксере. Можно также давать кусочки большего размера, которые ребенок сам сможет держать в руке.

Завтрак, полдник и ужин

Грудное молоко, молочная смесь, каша, молочный суп, лучше всего в кружке, или бутерброд подходят для завтрака, полдника и ужина. Готовьте вместе с небольшим количеством фруктов, ягод или овощей.

Каша и молочный суп

Детям до одного года хорошо подходит обогащенная порошковая каша, поскольку она дает больше витаминов и минералов, чем домашняя каша. Она, в частности, богата железом, то, что маленьким детям трудно получить в достаточном количестве. Хотя, может быть, и неплохо, чтобы иногда ребенок ел домашнюю кашу, чтобы привыкнуть к вкусу. В общей сложности, приемы пищи, базирующиеся на молочном супе и каше, не должны быть чаще трех раз в день. Ребенку нужно также привыкнуть к другой пище и тренироваться прожевывать пищу более грубой консистенции.

Ребенок многому учится через подражание. Пробуйте сами всю еду и показывайте ему, что вам она нравится и что это вкусно, когда вы едите вместе с ребенком.



Цельное зерно и клетчатка

Цельное зерно и клетчатка полезны даже маленьким детям, но от слишком большого количества у некоторых детей может случиться расстройство желудка. С другими детьми может произойти прямо противоположное – у них может быть запор. Сколько клетчатки может есть ребенок, не получив расстройства желудка, варьируется по-разному среди детей, - выясните это опытным путем. Хороший способ в достаточном количестве получать клетчатку – это варьировать между продуктами из цельного зерна и сортами, содержащими меньше клетчатки.

Молочные продукты

Подождите давать молоко как напиток и йогурт или кефир в больших объемах, пока ребенку не исполнится год. В принципе, в молоке содержится много важных витаминов и минералов, но мало железа. Если ребенок будет много получать молока или молочных продуктов, возникнет риск, что он не будет в состоянии есть в достаточном количестве другую пищу, более богатую железом. К тому же из грудного молока, молочной смеси или так называемой пищевой добавки ребенок достаточно получает молока, которое ему подходит.

Железо является важным питательным веществом, которое маленьким детям трудно получить в достаточном количестве. Если ребенок не получает обогащенную железом порошковую кашу или молочный суп, особенно важно тогда, чтобы у него была другая железосодержащая пища, как мясо, кровяная колбаса или другие подобные продукты. Фасоль, турецкий горох, чечевица и тофу являются вегетарианскими источниками железа.

Обед и ужин

Путь картофель, макароны, рис, хлеб, булгур или подобные продукты будут основой в питании наряду с корнеплодами и овощами. Мясо, рыба, курица, яйца, фасоль, чечевица и тофу делают обед полноценным. Закончите его небольшим количеством фруктов или ягод. Во фруктах и ягодах есть витамины, в частности, витамин С, помогающий ребенку усваивать железо, содержащееся в пище. Продолжайте вводить новые блюда и консистенции, чтобы ребенок приучался ко многим различным видам пищи. Будет проще усвоить новое блюдо с новым вкусом, если оно подается вместе с пищей, которую ребенок уже любит.

Если вы не привыкли готовить или чувствуете себя неуверенно, сможете ли вы приготовить пищу, достаточно питательную для ребенка, тогда, пожалуй, лучше давать ему детское питание в баночках. Оно не так уж плохо, но покупать только готовую еду может дорого обойтись. Нетрудно также употреблять пищу домашнего приготовления. Возьмите, например, немного из вашего домашнего обеда, но не добавляйте соль. Дело в том, что дети до одного года не могут сами правильно регулировать солевой баланс. На развороте рецепта есть пример, как могут выглядеть небольшие приемы пищи.

Детям до двух лет нужна более жирная пища, чем взрослым, поскольку они быстро растут. В пищу домашнего приготовления достаточно добавить чайную ложку жидкого маргарина или растительного масла, лучше рапсовое, из расчета на порцию, если только жир уже не добавлен в блюдо. Готовое детское питание уже содержит достаточно много жиров, так что туда не надо больше добавлять никакого жира.

Что касается белка, то его дети в принципе получают более чем достаточно.

Сколько пищи нужно ребенку?

Ребенок сам чувствует, сколько пищи ему необходимо. В некоторых случаях он будет есть меньше, но компенсирует это естественным путем, когда съест больше в следующий раз. При более длительных промежутках между приемами пищи ребенок получает, в принципе, достаточное количество пищи. Пока ребенок нормально растет и развивается, вам не нужно поэтому беспокоиться.

Маленькие дети не в состоянии потреблять большие количества пищи; им нужно чаще есть, чем взрослым. Благодаря регулярным приемам пищи ребенок получит именно тот объем, который ему необходим. Хороший ритм питания – это завтрак, обед и ужин, а в промежутках – небольшие полдники.

Сколько времени нужно продолжать кормить грудью или давать молочную смесь?

В то время как ребенок учится есть и другую пищу, грудное молоко или молочная смесь по-прежнему являются важными источниками питания. Хорошо, если новая пища вводится постепенно, ребенка нужно тогда продолжать кормить грудным молоком или смесью.

Чем больше обычной пищи ест ребенок, тем меньше необходимо грудного молока или смеси, но вы можете продолжать кормить грудью, пока вы и ребенок хотите этого, даже после того, как ребенку исполнится один год. Хорошо также продолжать с заменителем грудного молока в течение всего первого года.

Старайтесь не кусочничать

Может казаться практичным прибегать к употреблению кукурузных палочек, вафель, изюма и прочего, чтобы ребенок был чем-нибудь занят в коляске или в качестве утешения. Но в этом нет ничего хорошего – постоянно держать что-нибудь во рту портит и зубы ребенка, и аппетит.

Вам следует абсолютно избегать давать ему в бутылочке сладкие напитки, вроде фруктовых компотов или сладкого чая. Это не дает никакого питания, а может только привести к кариесу. Намного лучше, если ребенок приучится пить воду, когда ему хочется пить





Это то, что дети до года должны избегать?

Дети могут есть большую часть того, что едят остальные члены семьи, но многие продукты питания им следует избегать или подождать, пока им не исполнится один год.

Зеленые листовые овощи

Подождите давать зеленые листовые овощи, как салат, руккола и шпинат, пока ребенку не исполнится один год. Потом постепенно увеличивайте объем. В этих овощах содержится много нитрата, который в организме может преобразоваться в нитрит. У детей до одного года нитрит может препятствовать транспорту кислорода в крови.

Зеленый картофель

В зеленом или поврежденном картофеле содержится соланин, - вещество, которое может вызвать боль в животе, рвоту и понос. Поэтому и детям, и взрослым следует избегать зеленый или поврежденный картофель. В неповрежденном картофеле тоже есть немного соланина, но только под кожурой. Очищайте картофель, даже свежий, прежде чем давать его ребенку до одного года.

Мед

Не давайте мед детям до одного года. В нем могут содержаться споры, которые в редких случаях могут развиваться в кишечные бактерии и произвести опасный яд, ботулин.

Непастеризованное молоко

Ни детям, ни взрослым не следует пить непастеризованное молоко. В нем могут быть вредоносные бактерии, такие как кишечная палочка и кампилобактерии. Кишечная палочка является довольно «новой» бактерией, которая стала распространяться в Швеции в девяностые годы, и которая может серьезно повредить почки у маленьких детей. Непастеризованное молоко не должно продаваться в магазинах, но его можно найти на деревенских фермах.

Соль

Пища должна быть вкусной, чтобы мы ее ели. Это касается и детской пищи. Не бойтесь приправить пищу такими травами, как укроп, петрушка, кориандр и другими. А вот с солью будьте осторожны при кормлении детей до одного года. Дело в том, что маленькие дети не могут правильно регулировать солевой баланс. Хорошо также не приучать детей к соленой пище. Приготавливая пищу для семейного стола, отложите немного для ребенка, прежде чем посолить. Избегайте соленых закусок и не давайте слишком часто соленые колбасные изделия, как, например, сосиски и карбонад.

Сахар

По возможности как можно дольше избегайте подслащенных продуктов. Сахар дает пустые калории – без витаминов и минералов. Много сахара содержится, например, в ароматизированном йогурте и кефире, кексах и печенье, киселе из шиповника и кремах, варье и мармеладе и, разумеется, в конфетах и мороженом.

В сладких фруктовых напитках содержится также много сахара. Не давайте их ребенку, а приучите его лучше пить воду.

Цельные орехи и арахис

Раньше было принято считать, что аллергию можно предотвратить, если не давать детям орехов и арахиса, до тех пор пока им не исполнится год, но последние исследования показывают, что это не так. Зато существует риск, что орех или арахис может застрять в горле ребенка, но маленькие кусочки годятся.

Аллергия

Если вы подозреваете аллергию

Если вы считаете, что ваш ребенок не переносит какой-либо продукт, важно посоветоваться с медсестрой из районной детской поликлиники. Вы не должны самостоятельно исключить какой-либо продукт питания, пока ребенку не поставят диагноз. Необязательно речь идет об аллергии, если ребенок неожиданно заболевает от приема какой-либо пищи. У маленьких детей может возникнуть покраснение или высыпания вокруг рта, покраснение ягодиц или легкое расстройство желудка без наличия какой-либо аллергии или повышенной чувствительности.

Если у вашего ребенка аллергия

Наиболее распространенные виды аллергии в первый год жизни ребенка может быть аллергия на белок грудного молока и яичный белок. Если у вашего ребенка аллергия, необходимо получить особую консультацию у диетолога.

На www.livsmedelsverket.se есть более подробная информация на пищевую аллергию.

Примерное меню на день для ребенка 0-1 лет

Вот пример того, как может выглядеть прием пищи, распределенный на день, в течение первого года. Не рассматривайте это, как нечто, чему нужно неукоснительно следовать, а дайте пищевому интересу ребенка самому выбрать нужный такт.

Возраст	Прием пищи
0-6 месяцев	Грудное молоко или молочная смесь по желанию ребенка*
6-8 месяцев	Грудное молоко или молочная смесь по желанию ребенка Маленькие пробные кусочки разных видов обычной пищи (в форме пюре или мягкими кусочками), каша и/или молочный суп
8-12 месяцев	1-2 основных приема пищи** с более грубой консистенцией Завтрак и 2-3 полдника Грудное молоко или молочная смесь по желанию ребенка
Начиная примерно с 12 месяцев	2 основных приема пищи** Завтрак и 2-3 полдника Грудное молоко, до тех пор пока этого хотят и ребенок, и мама

* Самое позднее в шесть месяцев, а самое раннее начиная с четырех месяцев, ребенку следует начать привыкать к небольшим объемам пищи с глютенем. Если ребенок проявляет интерес, он может также попробовать крошечные пробные кусочки другой пищи. Читайте подробнее на странице 5.

** Под основным приемом пищи подразумевается прием пищи, содержащий

- Картофель, макароны, рис, булгур или подобное
- Мясо, рыба, курица, яйца, фасоль, чечевица или тофу
- Овощи
- Возможно, фрукты или ягоды на десерт



Хотите узнать больше?

Зайдите на

www.livsmedelsverket.se.

Там имеется информация о детском питании и многое другое.