

→ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ



Перші 6 місяців



Єдиною необхідною їжею в цьому періоді є молоко.

Найкраще, якщо це буде молоко матері.

У випадку штучного вигодовування рекомендується таке.

- Використовуйте формулу 1.
- Суміш повинна мати таку пропорцію: 1 ложка продукту без гірки на 30 мл води (кімнатної температури або нагрітої). Якщо там, де ви перебуваєте, здійснюється належний санітарний контроль, можна використовувати безпосередньо водопровідну воду. У разі використання бутильованої води вона повинна бути з низьким вмістом солей — містити натрій в концентрації менше 25 мг/л.
- Якщо воду потрібно нагріти, спочатку додайте в неї потрібну кількість продукту у формі порошку. Нагрівайте суміш у спосіб, що забезпечує рівномірний розподіл тепла, наприклад, у водяній бані, у разі ж використання для цього мікрохвильової печі посудину із сумішшю потрібно рухати.
- Після додавання продукту у формі порошку розмішайте суміш, струшуючи й перевіряючи її температуру шляхом нанесення декількох крапель суміші на тильну сторону долоні або передню поверхню зап'ястя доти, доки ви не відчуєте, що суміш достатньо нагрілася.
- Відразу після цього дайте пляшку із сумішшю дитині.
- Залишки вилийте.
- Уживайте належних заходів гігієни — тримайте чистим посуд і мийте руки, перш ніж приготувати суміш і годувати нею дитину. Систематично кип'ятити соски й пляшки не потрібно.

→ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ



Від 6 до 12 місяців

Із шостого місяця рекомендується починати додавати до раціону дитини овочі, зернові продукти, фрукти, м'ясо, рибу... Для досягнення їх хороших переносимості й засвоюваності слід дотримуватися таких порад.

- Давайте дитині продукти харчування, що належать до різних груп, поодинці.
- Кожна нова група продуктів повинна даватися через інтервали часу, що складають від двох до трьох днів.
- Водночас дотримуватися будь-якої певної послідовності не обов'язково.
- Насамперед пробуйте давати продукти, багаті на залізо (бобові, цільнозернові продукти, трохи червоного м'яса, риби жирних сортів, яєць).
- Не зволікайте введення потенційно алергенних продуктів (яєць, риби), навіть якщо існує ризик розвитку в дитини алергічної реакції.

Дитина повинна почати потроху їсти, їй потрібен час, щоб призвичаїтися до нових смаків, і вона робитиме це поступово, не годуйте її примусово. Щодо фруктів, зелених овочів, овочів, бобових, макаронних виробів, рису, хліба тощо, то їх можна давати в різних кількостях залежно від апетиту. Щодо текстури їжі, то поступово збільшуйте консистенцію; почніть з їжі, що містить грудки, щільні й тверді текстури, якомога раніше, до 8–9 місяців.

Готуйте й давайте їжу без додавання солі, цукру або його замінників, щоб дитина призвичаїлася до натуральних смаків. Намагайтеся не давати меду, солодких напоїв і соків. Подбайте про те, щоб під час прийому їжі дитина сиділа прямо, не стояла накарячки або вертикально й завжди була під наглядом дорослої особи. Можна давати воду, особливо коли дуже спекотно. Не давайте дитині продукти, що не є корисними (бідні на поживні речовини та багаті на сіль, цукри й жири).

ІНФОРМАЦІЯ

i

ПРИМІТКА. У разі включення до раціону немовляти додаткових форм харчування, наприклад під час його відлучання від грудей, спочатку проконсультуйтеся з лікарем-педіатром.

→ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

МОЛОЧНІ ПРОДУКТИ



Продовжуйте **грудне вигодовування** якомога довше, прикладаючи дитину до грудей, зокрема перш ніж давати їй фрукти й овочі. У разі штучного вигодовування із шостого місяця переходьте на формулу 2 й продовжуйте використовувати її до 12–18 місяців. Давайте приблизно 500мл молока на день, оскільки його споживання в надмірній кількості може призвести до порушень харчування. З 9 місяців можна давати натуральний несолодкий йогурт, хоча краще вигодовувати грудьми або давати суміш. Не давайте коров'ячого молока дитині до року.

ЗЕРНОВІ ПРОДУКТИ



Їх можна давати у формі хліба, відвареного й протертого рису, макаронних виробів, кіноа, вівсяних пластівців, кукурудзяної або манної крупи, які іноді можна додавати в овочеве пюре. Рекомендується більше давати цільні зерна й цільнозернові продукти, а менше — продукти, виготовлені з рафінованого борошна. Якщо використовується зерновий продукт у формі порошку, краще, щоб він не містив глютену й був виготовлений без додавання цукрів із цільного зерна.

ФРУКТИ



Будь-які фрукти можна давати будь-коли протягом дня, однак починати краще на підвечірок. Починайте їх давати, розтираючи в блендері різні шматочки окремих почищених або помитих фруктів. Якщо дитина відмовляється їсти, спробуйте їх нагріти. Поступово починайте давати їх у млині для приготування пюре або пропускати їх через нього, щоб більш щільною текстурою стимулювати акт жування. Використовуйте різні фрукти, щоб дитина розрізняла різні смаки.

→ ХАРЧУВАННЯ ДІТЕЙ ПЕРШОГО РОКУ ЖИТТЯ

ОВОЧІ



Будь-які овочі можна давати будь-коли протягом дня. Найпоширенішими овочами є картопля, цибуля-порей, гарбуз, кабачок, помідор, морква й стручкові рослини. Відваріть овочі без солі, пропустіть через блендер і перед тим, як давати дитині, додайте трохи оливкової олії. У перший рік життя дитини додавати зеленолисті овочі (шпинат і мангольд) не рекомендується. Давайте дитині овочі в день їх приготування, в іншому разі їх слід заморозити.

М'ЯСО, РИБА, БОБОВІ І ЯЙЦЯ



Через декілька днів після включення до раціону дитини овочевих пюре до нього можна почати додавати правильно приготоване м'ясо (курчати, теляти, ягняти або індика) або рибу без кісток (свіжу або заморожену, нежирних або жирних сортів; за винятком меч-риби, колючої акули, акули-мако, морського kota, котячої акули, синьої акули, щуки й тунця). Намагайтеся не використовувати продуктів, підданих обробці, як-от ковбаси, сосиски, гамбургери тощо. Також можна починати давати ракоподібних і молюсків, крім голів. Через деякий час почніть додавати до раціону дитини яйце (спочатку варене й потроху), 1-2 рази на тиждень замість м'яса або риби. Бобові (нут, сочевиця, квасоля) — це джерело рослинного білка, що рекомендується споживати замість тваринного (за обідом або вечерю). Крім того, починаючи із 6 місяців можна давати сушені фрукти (горіхи, фундук, мигдаль), однак розтерті на порошок або до консистенції пюре, щоб дитина не подавилася.

МАЛОКОРИСНІ ПРОДУКТИ



Цукри, мед, інші заміники цукру (стевія, панела, патока, фруктоза тощо), джеми, солодкі напої і соки (промислового виробництва або виготовлені в домашніх умовах), какао й шоколад, молочні флани та десерти (муси, солодкі йогурти з різними смаками), печиво, печені вироби з тіста, солодкі й солоні потітос, солодкі зернові сніданки, солоні картопляні чіпси та снеки, піддані обробці ковбаси й м'ясо тощо.