

(p.1 front cover)

Советы по введению прикорма

От молока к еде с общего стола

Russian translation of *Weaning made easy: moving from milk to family meals*

(p.2)

Советы по введению прикорма

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок рос здоровым. Качество питания ребенка в значительной степени определяет состояние его здоровья не только сейчас, но и в будущем.

Рекомендации, приведенные в этой брошюре, могут не совпадать с теми, которые вы читали раньше, а также с советами ваших родственников и друзей. Информация и рекомендации, изложенные ниже, основаны исключительно на результатах новейших научных исследований в сфере детского питания. Эта брошюра поможет вам вырастить своего ребенка здоровым. Необходимость в новых рекомендациях обосновывается в приведенных ниже вопросах и ответах.

(p.3)

Когда лучше всего вводить твердую пищу?

Основываясь на результатах новейших исследований, специалисты рекомендуют вводить прикорм **с шестимесячного возраста**. В первые шесть месяцев ребенок получает все питательные вещества из грудного молока или детской молочной смеси, однако после шести месяцев малышу требуется больше железа и питательных веществ, чем содержится в молоке. Необходимо постепенно добавлять в рацион ребенка новые продукты и увеличивать суточный объем прикорма так, чтобы к году прикорм стал основной частью рациона малыша. Правильное питание — залог нормального роста и развития малыша.

Почему меняются рекомендации по питанию?

Рекомендации меняются в результате получения новых результатов исследований, посвященных оценке роста и развития детей. Эти результаты показали, что до

шестимесячного возраста у ребенка еще происходит созревание пищеварительной системы и почек. Слишком раннее введение прикорма повышает риск инфекций и аллергических заболеваний.

Каковы преимущества позднего введения прикорма?

Позднее введение прикорма снижает риск развития астмы, экземы, расстройств пищеварения, аллергических заболеваний и ожирения на более поздних этапах жизни. К тому же вводить прикорм в шестимесячном возрасте легче. К этому возрасту, ребенок устойчивее сидит и у него пропадает рефлекс, заставляющий младенцев выталкивать пищу изо рта языком. Поэтому вы сможете намного быстрее перейти от однородной консистенции блюд к неоднородной, а затем к кусочкам пищи, которые можно брать руками.

Мой ребенок при рождении весил 4,5 кг (10 фунтов), разве его не нужно начинать прикармливать раньше?

Срок введения прикорма не зависит от веса ребенка при рождении, поскольку его пищеварительная система и почки созревают с той же скоростью, что и у ребенка с меньшим весом при рождении. Нет никакой необходимости рано вводить в рацион ребенка твердую пищу только потому, что он крупнее сверстников.

Мне кажется, что моя пятимесячная дочка не наедается молоком

— наверное, ей уже нужно вводить прикорм?

Матери, которые начали рано вводить прикорм, чаще всего объясняют свое решение тем, что их дети выглядели очень голодными или начали снова просыпаться по ночам после периода, когда ночной сон был непрерывным. У детей в течение первых месяцев жизни происходит несколько скачков роста, когда им требуется больше калорий и питательных веществ, чем обычно. Это совсем не означает, что пора вводить прикорм, — достаточно увеличить количество грудного молока или детской молочной смеси. Периоды скачков роста обычно продолжаются недолго, и после них дети, как правило, возвращаются к обычному режиму питания. К тому же, по результатам исследований, введение прикорма практически не влияет на продолжительность сна ребенка.

(р.4)

Моя старшая сестра начала прикармливать детей в четырехмесячном возрасте, и они здоровы. Почему бы мне не

последовать ее примеру?

В течение ряда лет рекомендовалось начинать вводить прикорм в четырехмесячном возрасте, сейчас же рекомендуется вводить прикорм позже, с шести месяцев. Эта рекомендация основана на результатах последних научных исследований и поддержана ВОЗ и другими организациями, работающими в сфере охраны здоровья, а также Министерством здравоохранения, социального обеспечения и общественной безопасности. Состояние здоровья вашего ребенка может не отличаться от состояния здоровья других детей, которых начали прикармливать раньше, однако, вводя прикорм с шести месяцев, вы можете быть уверены в том, что сделали наилучший выбор и заложили основу для хорошего здоровья вашего малыша в будущем.

Если вы все же решили вводить прикорм раньше, следуйте рекомендациям, изложенным на с. 22, поскольку некоторые продукты детям до шести месяцев давать ни в коем случае нельзя. **Ни в коем случае не допускается введение прикорма до четырехмесячного возраста (17 недель).**

Если ваш малыш родился раньше положенного срока, проконсультируйтесь о введении прикорма у педиатра, патронажной сестры или детского диетолога.

(р.5)

Советы по введению прикорма

- Запаситесь терпением и отведите на кормление ребенка побольше времени, особенно вначале. До сих пор ваш малыш знал только еду, непрерывно текущую из соска или соски. Теперь же ребенку придется научиться передвигать твердую пищу от кончика языка к его корню, чтобы проглотить ее. У новой пищи совсем другой вкус и консистенция — малышу потребуется время, чтобы справиться с ней. Выберите время, когда и вы, и малыш, находитесь в хорошем настроении.
- **Никогда не добавляйте никаких посторонних продуктов в бутылочку малыша (в том числе сухое печенье), поскольку малыш может подавиться или повредить зубы.**
- Поддерживайте все принадлежности, используемые для кормления ребенка, в строгой чистоте (если вы решили вводить прикорм раньше, чем ему исполнится 6 месяцев, то, по возможности, их следует стерилизовать). Разогревать еду следует в подходящей посуде небольшими порциями, поскольку все, что ребенок не съест, придется выбросить. При необходимости вы всегда сможете подогреть дополнительную порцию. Равномерно разогрейте порцию еды, дайте ей остыть, затем хорошенько перемешайте и обязательно попробуйте перед тем, как предложить ребенку. Эти правила особенно важно соблюдать, если вы разогреваете

еду в микроволновой печи. Все остатки пищи следует выбрасывать, поскольку кормить ребенка повторно разогретой пищей небезопасно.

- **Не отходите от ребенка, пока он ест, поскольку он может подавиться.**
- Не торопите ребенка и не кормите его насильно. Большинство детей едят до появления чувства сытости. Не тратьте много времени на уговоры съесть еще немного, иначе ребенок вскоре поймет, что отказ от еды — действенный способ привлечь к себе внимание или возможность получить какое-нибудь лакомство вместо основного блюда. Безусловно, во время кормления ребенка нужно уделять ему внимание, разговаривать с ним, стимулировать интерес к еде личным примером, однако если ребенок отказывается от дальнейшего приема пищи, кормление лучше прекратить.
- Замечательно, если ребенок проявляет интерес к еде и пытается положить ее себе в рот. В таком случае дайте малышу ложку и помогите наполнить ее едой. Пока ребенок не будет уверенно пользоваться своей ложкой, одновременно продолжайте кормить его другой ложкой.

(р.6)

- Можно покупать готовое детское питание, однако оно не должно полностью заменить еду домашнего приготовления. Кормить ребенка едой из пачек, консервных и стеклянных банок следует как можно реже, при этом необходимо тщательно соблюдать инструкции. Домашняя пища богата разнообразием вкусов и консистенций, она позволяет постепенно приучить малыша к общему столу. Еда домашнего приготовления дешевле, кроме того, вы точно знаете ее состав.
- Пюре можно заморозить в морозильной камере, разложив в ячейки ванночки для льда и закрыв ее крышкой. Затем по мере необходимости размораживают один-два кубика пюре. По мере увеличения порций для заморозки еды можно использовать пластиковые коробочки для пищевых продуктов с крышками.
- Необходимо стремиться, чтобы к годовалому возрасту ребенок уже ел разнообразную пищу и привык к правильному режиму питания, включающему три основных приема пищи (с питьем) и 2-3 промежуточных перекуса. Включение разнообразных продуктов в питание ребенка в этом возрасте позволит приучить малыша к полноценному и сбалансированному рациону.

(р.7)

Рекомендации по введению прикорма с шестимесячного возраста

Этим рекомендациям нужно следовать, только если к началу введения прикорма возраст вашего ребенка составляет примерно шесть месяцев.

Принимая решение о введении прикорма в более раннем возрасте, помните, что, по мнению специалистов, введение прикорма наилучшим образом отражается на состоянии здоровья детей с возраста примерно шесть месяцев.

Если вы все-таки приняли окончательное решение о раннем введении прикорма, следуйте рекомендациям на с. 22, чтобы свести к минимуму риск негативных последствий такого решения.

Введение прикорма позволяет постепенно познакомить вашего ребенка с множеством разнообразных продуктов, чтобы к годовалому возрасту он уже мог перейти на еду с общего стола. Все дети отличаются друг от друга. Одним требуется меньше времени, чтобы привыкнуть к новой пище, а другим — больше. Некоторые дети разборчивы в еде, им нужно предложить то или иное блюдо несколько раз, прежде чем они согласятся его съесть.

Первый раз прикорм можно дать во время любого из кормлений в течение дня — выберите момент, когда ребенок спокоен и не очень голоден. Попробуйте дать небольшое количество прикорма до или после кормления молоком, или даже в середине кормления, если так получается лучше.

Не беспокойтесь, если ребенок поначалу не захочет есть твердую пищу — это абсолютно нормально. Дождитесь следующего кормления и попробуйте снова. Главная задача на этом этапе состоит в том, чтобы приучить ребенка брать еду с ложки и познакомить его с разнообразными вкусами и консистенциями. Продолжайте давать ребенку обычное количество грудного молока или детской молочной смеси, поскольку это все еще основная пища малыша, из которой он получает подавляющее большинство питательных веществ.

Подходящие блюда прикорма для первых двух недель:

- детские рисовые хлопья без добавок с привычной детской молочной смесью или сцеженным грудным молоком;
- однородное нежное пюре из отварной моркови, пастернака, картофеля, репы (брюквы) или цветной капусты;
- однородное полужидкое пюре из банана, тушеного яблока, консервированных в собственном соку груш или абрикосов;
- заварной крем из яиц и молока без добавок сахара (приготовленный из порошка);
- натуральный йогурт (без добавок).

(р.8)

Блюда прикорма не должны содержать добавок соли или сахара.

Сначала ребенок сможет справиться только с 1–2 чайными ложками полужидкого пюре. Кормите малыша детской пластиковой ложкой, наполняя ее наполовину. Когда малыш научится брать еду с ложки, можно увеличить количество прикорма,

которое вы даете за одно кормление. Одновременно можно увеличить количество кормлений прикормом до двух, а затем трех раз в день.

В блюда прикорма (например, картофельное пюре, кашу из зерновых хлопьев) можно добавлять пастеризованное цельное коровье молоко. Однако детей младше года не следует поить цельным коровьим молоком.

Продукты, которые не следует давать малышу

- **Соль.** Не солите еду малыша, поскольку его почки еще находятся в процессе развития. Не солите блюда, которые вы готовите для семейного стола, чтобы ребенок мог их попробовать. Не следует давать ребенку продукты с высоким содержанием соли, например, супы из пакетиков, бульоны из кубиков, чипсы, бекон, копчености.
- **Сахар.** Не добавляйте сахар в еду и напитки, которые вы даете ребенку. К сладкому быстро формируется пристрастие, к тому же сахар портит зубы, которые начинают прорезаться в этом возрасте.
- **Мед.** Детям младше года мед давать нельзя, даже при простуде для облегчения кашля. В меде могут быть опасные бактерии, которые, попадая в кишечник ребенка, начинают выделять токсины и вызывают очень тяжелое заболевание — ботулизм младенцев. К годовалому возрасту кишечник ребенка созревает, и эти бактерии уже не могут в нем размножаться. Однако помните, что _____ мед – это тоже сахар, и его употребление приводит к тем же проблемам, например, порче зубов.
- **Орехи.** Детям до пяти лет нельзя давать любые целые орехи, поскольку они могут ими подавиться.

Продукты, содержащие арахис, безопасны для большинства детей. Если кто-нибудь из близких родственников ребенка (родители, братья или сестры) страдает аллергическими заболеваниями (например, астмой, экземой или сенной лихорадкой), то арахис и содержащие его продукты, например, арахисовое масло, должны быть исключены из рациона малыша до трехлетнего возраста.

(р.9)

Продолжаем вводить прикорм: спустя первые две недели

По мере привыкания ребенка к первым блюдам прикорма начинайте постепенно расширять его рацион, добавляя новые продукты и блюда с новыми вкусами. На этом этапе уже нет необходимости измельчать еду до однородной полужидкой массы. Теперь вы можете кормить ребенка многими блюдами с общего стола, например:

- блюдами из мясного/куриного пюре или рубленого мяса/мяса курицы (подаются с картофельным пюре, рисом или макаронными изделиями и пюре из овощей);
- блюдами из рыбы, например, трески (следует обязательно удалить все кости), тунца, сардин (тщательно размятых) (подаются с картофельным пюре, рисом или макаронными изделиями и пюре из овощей);
- пюре из чечевицы (дал) или расщепленных бобов, хумус (подаются с картофельным пюре, рисом или макаронными изделиями и пюре из овощей);
- размятое, сваренное вкрутую яйцо;
- однородное арахисовое масло (см. примечание об орехах на с. 8);
- продукты из пшеницы, например, хлеб, макаронные изделия, манная крупа;
- завтраки из зерновых хлопьев, например, каши быстрого приготовления без добавок Ready Brek, Weetabix, овсяная каша.

Если вы прикармливаете ребенка только вегетарианской пищей, прочтите специальные рекомендации на с. 18.

Если вы не кормите грудью, то наступило время учить вашего малыша пить детскую молочную смесь и воду из чашки. Поначалу ребенок будет отпивать из чашки по чуть-чуть, но это уже очень хорошее начало. Чем раньше вы будете предлагать малышу попить из чашки, тем быстрее он научится пользоваться ей самостоятельно.

(р.10)

Железо

Ежедневный рацион малыша должен включать богатые железом продукты, например, говядину, свинину, баранину, сардины, яичный желток, зеленые овощи, фасоль, горох, чечевицу, обогащенные железом зерновые хлопья.

Витамин С помогает усваивать железо, поэтому очень важно есть продукты, богатые витамином С, во время основных приемов пищи. Витамин С содержится в неподслащенном чистом апельсиновом соке (сок дают разведенным в соотношении 1:10 — одну часть сока разводят 10 частями воды), помидорах и свежих фруктах, например, киви, апельсинах. Это особенно важно, если вы прикармливаете ребенка только вегетарианской пищей.

Комочки и кусочки

Приучайте малыша пережевывать пищу, давая ему блюда, неоднородные по консистенции, содержащие мягкие комочки. Большинство детей начинает пережевывать мягкие комочки пищи, например, размятые тушеные фасолинки, комочки риса из рисовой каши, кусочки тефтели из рубленого или мелко размолотого мяса, уже в шестимесячном возрасте, даже при отсутствии прорезавшихся зубов. Малыши лучше справляются с комочками пищи, если знакомятся с такой консистенцией как можно раньше. Это очень важно для развития мышц речевого аппарата.

(р.11)

Кусочки пищи, которые можно брать руками, побуждают ребенка пережевывать пищу и стимулируют интерес к самостоятельной еде. Их тоже можно давать с шестимесячного возраста. Малышам можно давать кусочки хлеба, питы или чапати, тосты, очищенное яблоко, банан, сырые или отварные стручки зеленой фасоли, брусочки моркови или сыра. Не давайте ребенку печенье и крекеры, чтобы он не привык к сладкому. Сахар присутствует даже в крекерах с его низким содержанием.

Может показаться, что рацион малыша расширяется слишком быстро, однако вы будете удивлены, как скоро ваш малыш научится справляться с разными видами пищи. Это одно из преимуществ начала введения прикорма в 1096 шестимесячном возрасте. Некоторые матери беспокоятся, что ребенок может подавиться комочками еды. Однако не стоит волноваться — во-первых, риск поперхнуться выше во время питья, а не во время еды, а, во-вторых, если вы не отходите от ребенка, пока он ест, вам не о чем беспокоиться. Чем позже вы предложите ребенку еду «с комочками» или твердые кусочки, тем выше вероятность, что малыш откажется есть такую пищу, когда он станет постарше.

Не отходите от ребенка, пока он ест, чтобы привлечь его внимание к еде и оказать помощь, если он подавится.

Начиная с семи месяцев

Ребенку примерно семимесячного возраста можно начать разминать еду вилкой. К этому возрасту он должен получать прикорм три раза в день.

По мере того как в рационе ребенка увеличивается количество твердой пищи, его потребность в молоке снижается. С момента, когда ребенок начинает получать три полноценных кормления блюдами прикорма, можно начинать уменьшать количество молока в рационе, однако ребенок должен продолжать получать грудное молоко по требованию или 500–600 мл (16–20 жидких унций) детской молочной смеси в сутки. Подстраивайтесь под своего малыша, полагаясь в первую очередь на его аппетит.

(р.12)

О зубах

Заботиться о здоровье зубов ребенка нужно с самого раннего возраста.

- Чистить зубы каждый день следует начинать с момента их появления. Чистить зубы малышу нужно детской зубной щеткой с маленьким количеством фторированной зубной пасты.
- Не давайте ребенку сладкого, в том числе сладкие напитки, в промежутках между основными приемами пищи.

- Питье из чашки полезнее для зубов. К годовалому возрасту от использования бутылочки следует полностью отказаться.

Фтор поможет защитить зубы вашего малыша. Детям старше шести месяцев можно давать фторсодержащие капли — спросите у стоматолога, нужно ли вашему ребенку принимать их.

(р.13)

Начиная с девяти месяцев

В этом возрасте ребенок переходит от размятых продуктов к продуктам, мелко нарезанным на кусочки. Помните, что ребенку нужны жиры, поскольку они являются концентрированным источником калорий. При кормлении ребенка нельзя руководствоваться правилами здорового питания для взрослых. Продолжайте кормить малыша грудью или давать 500–600 мл (16–20 жидких унций) детской молочной смеси в сутки. Во время основных приемов пищи в качестве питья можно дать воду или сильно разбавленный чистый фруктовый сок. В этом возрасте практически все напитки (за исключением грудного молока) следует давать из чашки. Пытайтесь сделать рацион вашего малыша как можно более разнообразным. Принимая участие в семейных трапезах, малыш научится получать удовольствие от приема пищи.

Попробуйте предложить ребенку

На завтрак:

- несладкие зерновые хлопья со сцеженным грудным молоком, детской молочной смесью или цельным коровьим молоком;
- тост с яйцом, прошедшим тщательную тепловую обработку, — сваренным вкрутую, яйцом-пашот или омлетом.

На обед:

- тушеную фасоль с ломтиками хлеба, поджаренного в тостере;
- закрытые бутерброды (сэндвичи) с тунцом, кусочками куриного филе или ветчиной;
- суп с сэндвичем;
- макароны разной формы в томатном соусе с тертым сыром и сухариками;
- пиццу с ломтиками сырых помидоров.

На ужин:

- тефтели из молотого или рубленого мяса с картофельно-морковным пюре;
- рыбные палочки с горохом и картофельным пюре;
- запеченное куриное филе с рисом;
- лазанью с брокколи;
- овощное ризотто с тертым сыром;
- котлеты из говядины или чечевицы с кабачками, ломтиками помидоров и отварным картофелем;

- цветную капусту, запеченную в сырном соусе с отварным картофелем и зеленой фасолью.

На сладкое:

- нарезанные на кусочки свежие мягкие фрукты, например, грушу, банан, дыню;
- тушеные фрукты, например, яблоки, абрикосы, сливы (косточки следует вынуть);
- консервированные в собственном соку мягкие фрукты, например, клубнику, персики, груши;
- молочный пудинг (кашу), йогурт или творог (только не «диетические» продукты).

(р.14)

Лакомства и перекусы

Еда и напитки, содержащие большое количество сахара, (например, конфеты, шоколадное и сдобное печенье, соки) особенно вредны для зубов, если их едят в промежутках между основными приемами пищи. Это не означает, что их не следует есть совсем; просто, чтобы уменьшить вредное воздействие на зубы, давайте их ребенку в конце основных приемов пищи.

В промежутках между основными приемами пищи ребенку лучше дать:

- нарезанные фрукты и овощи, например, очищенное яблоко, грушу, персик, банан, апельсин, морковь, огурец;
- хлеб, тост, шотландскую лепешку (скон), блинчик;
- натуральный йогурт или творог без добавок — добавьте в них фрукты по вкусу;
- сыр.

Сладкие продукты между основными приемами пищи следует давать как можно реже. К таким продуктам относятся

- йогурт и творог с вкусовыми добавками;
- обычное сухое печенье, например, Rich Tea, Marie, Digestive Biscuits.

(р.15)

Введение прикорма — родителям на заметку

В шесть месяцев

- Пора вводить прикорм.
- Начинайте с маленького количества продуктов, измельченных до полужидкой однородной массы.
- Продолжайте давать обычное количество грудного молока или детской молочной смеси.

Через две недели

- Начинайте расширять рацион ребенка, добавляя новые продукты и блюда с новым вкусом.
- Теперь нет необходимости тщательно измельчать пищу до однородной, жидкой консистенции — оставляйте в пюре мягкие комочки.
- Увеличьте количество кормлений блюдами прикорма до 2–3 в день.
- Начинайте предлагать твердые кусочки пищи, которые можно взять руками.
- Начните учить ребенка пить из чашки.

Примерно в семь месяцев

- Разминайте еду вилкой.
- В этом возрасте ребенок должен получать прикорм 3 раза в день; объем съедаемого прикорма постепенно увеличивается.
- С момента, когда ребенок начинает получать три полноценных кормления блюдами прикорма, можно начинать уменьшать количество молока в рационе, однако ребенок должен продолжать получать грудное молоко по требованию или 500–600 мл (16–20 жидких унций) детской молочной смеси в сутки.

С девяти месяцев

- Продолжайте кормить ребенка 3 раза в день блюдами прикорма, а также введите перекусы между основными приемами пищи.
- Переходите от пюре к продуктам, нарезанным на мелкие кусочки.
- Предлагайте малышу разнообразные блюда и продукты.
- Продолжайте кормить малыша грудью по требованию или давать 500–600 мл (16–20 жидких унций) детской молочной смеси в сутки.

(р.16)

Чем поить малыша?

Грудное молоко или детская молочная смесь

Ребенок первого года жизни должен пить в основном грудное молоко или детскую молочную смесь, а если он находится на веганской или вегетарианской диете, то и дольше (см. рекомендации на с. 18).

Детские молочные смеси для более старшего возраста (follow-on)

В них нет необходимости, и они не подходят для вскармливания детей младше 6 месяцев.

Коровье молоко

Цельное коровье молоко не подходит для вскармливания детей возрастом до одного года. Ребенку старше двух лет можно давать молоко сниженной жирности, при условии, что он получает разнообразное питание. Обезжиренное молоко не следует

давать детям младше пяти лет.

(р.17)

Другие напитки

Если ребенок очень хочет пить, ему можно дать немного кипяченой водопроводной воды комнатной температуры (ребенку старше шести месяцев можно давать водопроводную воду из-под крана). Фруктовый сок детям можно давать только

сильно разбавленным (одна часть чистого апельсинового сока на 10 частей воды), из чашки, и только во время приемов пищи.

Напитки, которые не рекомендуется давать детям

Детские соки, детские травяные чаи

Они содержат сахар и могут повредить прорезывающиеся зубы, если их дают часто или из бутылочки.

Сладкие фруктовые напитки из сиропа

Они содержат сахар и вредны для растущих зубов. Если дети все-таки пьют эти напитки, их нужно сильно разбавлять водой и давать из чашки.

Напитки, которые не следует давать детям

Кола, лимонады, другие газированные напитки, включая «диетические», фруктовые напитки из сиропа с заменителями сахара

Они содержат кислоты и поэтому вредны для зубов. «Диетические» газированные напитки и не содержащие сахара фруктовые напитки из сиропа содержат много искусственных подсластителей, которые нельзя давать детям.

Чай и кофе

Они могут ухудшать всасывание содержащегося в пище железа.

Бутилированная вода

Большое количество минеральных веществ делает такую воду непригодной для детей. Газированная вода к тому же вредна для зубов, поскольку содержит кислоту.

Козье и овечье молоко

В таком молоке отсутствуют важные витамины и минералы, необходимые для роста и развития ребенка.

(р.18)

Введение прикорма в рамках вегетарианской диеты

Если вы прикармливаете ребенка только вегетарианскими продуктами, следует уделять особое внимание тому, чтобы ребенок получал необходимое количество белка, витаминов, железа и других минеральных веществ.

Кормящие матери, соблюдающие веганскую диету, должны получать дополнительно адекватную дозу витамина B12, поскольку во время беременности и кормления грудью потребность организма в нем возрастает. Вы можете получить дополнительную информацию и советы у медицинского специалиста или у консультантов Веганского общества (www.vegansociety.com).

(р.19)

Вы можете продолжать кормить своего ребенка грудью столько, сколько посчитаете нужным. Дети, которых отлучают от груди и переводят на веганскую диету, должны получать грудное молоко или соответствующую детскую молочную смесь, пока им не исполнится один год. Начиная с года, детям на веганской диете следует давать грудное молоко или обогащенное кальцием соевое молоко (содержание кальция согласно этикетке должно составлять не менее 120 мг на 100 мл молока), а также соответствующие витаминные добавки (см. с. 21). Детям, растущим на веганской диете, не рекомендуются продукты с низким содержанием жиров. С шести месяцев жидкие продукты, за исключением грудного молока, следует давать из чашки.

Заменители мяса (в том числе куриного) и рыбы

Ребенок должен получать ежедневно какие-либо из перечисленных ниже заменителей мяса:

- пюре из бобовых, например, из чечевицы (красной чечевицы), гороха (нута), фасоли (если вы начали вводить прикорм до шести месяцев, вы можете давать ребенку **только** эти продукты, все остальные продукты из списка не подходят для маленького ребенка);
- тахини – паста из кунжутного семени;
- мелко размолотые орехи (если ни у кого из членов семьи нет аллергии на орехи см. примечание об орехах на с. 8);
- яйца, сваренные вкрутую, – белок и желток должны быть плотными;
- тофу;
- соевый белок (текстурированный растительный белок);
- вегетарианские продукты фирмы Quorn, размятые или размолотые до однородной консистенции.

Витамин С помогает усваивать железо из этих продуктов, поэтому очень важно во время основных приемов пищи есть фрукты, овощи или пить сильно разбавленный неподслащенный апельсиновый сок (детям младше шести месяцев не следует давать цитрусовые фрукты и соки).

(р.20)

Привереды

Ребенок иногда может отказываться от еды, это совершенно нормально. Ниже приводится несколько советов о том, как справиться с маленьким привередой.

- Не давайте ребенку «кусочничать» в промежутках между приемами пищи, а также не давайте постоянно пить в течение дня, поскольку и то и другое ухудшает аппетит.
- Кормите малыша в одно и то же время – детям необходимо соблюдать режим.
- Кладите малышу маленькие порции – дети не способны съесть большое количество пищи за одно кормление.
- Не сердитесь, если ребенок отказывается есть, — спокойно уберите еду со стола и выбросите ее. Не предлагайте малышу другую еду взамен — предложите ему поесть, только когда наступит время следующего приема пищи или перекуса.
- Если ребенок отказывается есть конкретное блюдо, попробуйте предложить его снова спустя несколько дней — иногда требуется несколько попыток, прежде чем ребенок согласится его съесть.
- Уберите все предметы, отвлекающие ребенка от еды, (например, игрушки) и выключите телевизор.
- **Никогда не заставляйте ребенка есть.**

У большинства детей разборчивость в еде со временем проходит, так что не волнуйтесь понапрасну. Тем не менее, если характер питания вашего ребенка вызывает у вас опасения, например, если малыш теряет в весе, обратитесь за помощью к участковому врачу или патронажной сестре, либо попросите направить вас к врачу-диетологу.

(р.21)

Витаминные добавки

До полугода ваш ребенок получает все необходимые витамины из грудного молока или детской молочной смеси. По мере роста ребенка его потребность в витаминах возрастает.

Все дети в возрасте шести месяцев нуждаются в дополнительном приеме витаминов А и D. Детская молочная смесь уже содержит эти витамины, поэтому дети, получающие по крайней мере 500 мл (16 жидких унций) молочной смеси в сутки, не нуждаются в дополнительном приеме витаминов до годовалого возраста. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, должны получать витамины А и D с шестимесячного возраста.

Маленьким детям трудно обеспечить разнообразный рацион, поэтому детям в возрасте от года до пяти лет рекомендуется дополнительно давать витамины А и D. Как правило, добавки с витаминами А и D для новорожденных и малышей постарше содержат также витамин С.

Очень важно, чтобы все дети, находящиеся на веганской диете, получали добавки витамина В12 и рибофлавина.

(р.22)

Введение прикорма в возрасте 4–6 месяцев

Вводить прикорм до шестимесячного возраста, не рекомендуется. Тем не менее, если вы все-таки приняли решение вводить прикорм раньше, вам следует знать, какие продукты не следует давать вашему малышу во избежание расстройств

кишечника или аллергических реакций. **Ни в коем случае не следует вводить прикорм до четырехмесячного возраста (17 недель).** Продолжайте кормить малыша грудью по требованию или давать ему обычное количество детской молочной смеси (не менее 600 мл или 20 жидких унций в сутки)

Детям младше шести месяцев нельзя давать:

- **Пищу, содержащую глютен**, например, изделия из пшеничной муки, хлеб, пшеничные хлопья, сухарики, крекеры, любые макаронные изделия (например, консервированные макароны в томатном соусе).
- **Орехи и семечки, в том числе арахис**, арахисовое масло и другие ореховые бутербродные пасты (см. примечание об орехах на с. 8).
- **Яйца.**
- **Коровье молоко** — в этом возрасте его не только нельзя давать в качестве питья, но и нельзя добавлять в блюда прикорма.
- **Рыбу и морепродукты.**
- **Цитрусовые**, в том числе сок из цитрусовых (например, апельсиновый сок).
- **Мягкие сыры и другие сыры из непастеризованного молока.**
- **Соль** (см. примечание на с. 8)
- **Сахар** (см. примечание на с. 8)
- **Мед** (см. примечание на с. 8)
- **Подходящие заменители рыбы и мяса для детей, находящихся на вегетарианской и веганской диете, перечислены на с. 18.**

Если вы решили начать вводить прикормы до того как вашему ребенку исполнится шесть месяцев, начните с чайной ложки подходящей пищи (см. ниже), протертой до полужидкой однородной консистенции. Предлагайте малышу прикорм до или после кормления молоком, или даже во время кормления молоком, если так получается лучше. Если вы даете ребенку горячую еду, то, перед тем как дать ребенку, **ее следует тщательно перемешать** и обязательно **проверить температуру еды.**

(р.23)

Все принадлежности для кормления с ложки должны быть очень чистыми, а до того, как ребенку исполнится шесть месяцев, их нужно стерилизовать.

Блюда первого прикорма:

- детские рисовые хлопья без добавок;
- пюре из картофеля, моркови, пастернака, репы (брюквы), цветной капусты;
- пюре из бананов, тушеных фруктов, например, яблок, груш, абрикосов.

После того как ребенок научится брать еду с ложки

После того, как ребенок научится брать еду с ложки, ему можно предложить другие блюда, например:

- пюре из говядины, свинины, баранины, курицы;
- пюре из гороха, зеленой фасоли, чечевицы;
- пюре из брокколи, брюссельской капусты, шпината.

Если вы вводите прикорм в соответствии с вегетарианской диетой, см. с.18.

Мясо (а также мясо домашней птицы) должно быть тщательно проварено, например, на пару, а затем измельчено вместе с соком, выделившимся при варке. Не добавляйте соль или бульонные кубики в пищу ребенка.

Количество кормлений блюдами прикорма следует постепенно увеличить до двух, а затем трех раз в день. Количество прикорма, съедаемого за один раз, зависит от аппетита ребенка. Очень важно по мере того, как ребенок и1087 приучается брать еду с ложки, постепенно перейти от пюре к блюдам неоднородной консистенции, с комочками.

С шестимесячного возраста в рацион ребенка следует вводить разнообразные продукты, чтобы обеспечить его организм всеми витаминами и минеральными веществами, необходимыми для здорового роста и развития.

Очень важно при введении новых продуктов и блюд новой консистенции соблюдать последовательность действий, изложенную на с. 7–14.

(Back cover)

Public Health Agency, Ormeau Avenue Unit, 18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611. Textphone/Text Relay: 18001 028 9031 1611.

www.publichealth.hscni.net

03/07
