

Харчування дитини до трьох років



У ранньому віці фізичний розвиток прямо залежить від харчування. Батьки мають володіти знаннями про харчові потреби дітей і відповідально підходити до забезпечення дитини всім необхідним для повноцінного росту та розвитку. Як недоїдання, так і ожиріння мають важкі негативні наслідки для здоров'я дитини, тому розглядаються як прояви жорстокого й безвідповідального ставлення до дітей.

Суспільство, родина, кожна людина мають право знати про харчування дитини до року:

Починаючи з 6 місяців, дитина потребує розширення раціону харчування та введення до нього додаткових продуктів, але годування грудним молоком повинне тривати по можливості до двох років.

Грудне молоко для дитини у віці 6 місяців уже не може задовольнити потребу в калоріях, мікронутрієнтах, насамперед залізі, тому необхідний прикорм – продукти харчування, які вводять на додаток до грудного молока. Дитина має бути готовою до отримання нової їжі: тримати голівку, сидіти без підтримки, відкривати ротика, коли підносять ложку, відвертатися від ложки, коли не голодна; тримати їжу в роті й ковтати. Прикорм треба давати, коли дитина активна і голодна, краще під час сніданку або обіду разом з іншими членами сім'ї. Прикорм дають після нетривалого годування грудьми або, у разі штучного вигодовування, невеликої кількості молочної суміші. Прикорм необхідно давати з ложки.

Кожен продукт вводять, починаючи з 1 чайної ложки, поступово протягом 5-7 днів збільшуючи кількість, до повної порції, розділивши її на 2 годування. Після того, як дитина отримала прикорм, доцільно прикласти її до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а дитина почуватиме себе задоволеною. Не можна годувати дитину примусово, так як вона може взагалі відмовитися від усіх нових продуктів. Під час годування необхідно, щоб мати спілкувалася з дитиною.

Кожний наступний новий продукт прикорму повинен складатися з одного інгредієнта і даватися дитині впродовж не менше 5 днів. Лише після цього можна давати змішаний прикорм із цих продуктів. Це дасть можливість визначитися щодо причини харчової алергії у разі її виникнення.

Для полегшення звикання дитини до нових продуктів рекомендується додавати до продуктів прикорму грудне молоко.

Прикорм повинен бути свіжо приготованим, мати ніжну консистенцію (від вершковоподібної до сметаноподібної), бути остудженим до температури тіла.

Для профілактики залізодефіцитної анемії з 6 місяців обов'язково потрібно давати продукти, які містять залізо (м'ясо, печінка, яєчний жовток, риба). Не рекомендовано вживання ніяких видів чаю та кави дітям до 2 років, бо ці напої перешкоджають процесу всмоктування заліза. З тих же причин дітям до 9 місяців не слід давати нерозведене коров'яче молоко. Цільне молоко та молочні продукти можна давати дитині з 9 - 12 місяців. Не слід добавати до продуктів прикорму сіль, спеції.

Першим продуктом прикорму, що пропонують дитині у віці 6 місяців, можуть бути каші (гречка, рис, кукурудза), овочеve або фруктове пюре.

Каші

Починати треба з каші, яка містить одну крупу, доцільно з підвищеним вмістом заліза (наприклад, з рисової або гречаної каші). Потім вводити каші з інших круп (кукурудзяну, вівсяну). Змішані каші з декількома крупами треба вводити тільки після того, як дитина уже отримувала каші з кожною крупою окремо. Каші можна розводити грудним молоком. Для приготування каші можна використовувати розведене коров'яче молоко. Щоб отримати 200 мл розведеного молока, необхідно закип'ятити 70 мл води, додати 130 мл кип'яченого коров'ячого молока та 1 чайну ложку без верху цукру. Не треба давати дитині каші для дорослих. Каші можна змішувати з овочами або фруктами, але тільки після того, як дитина спробувала кожен з цих продуктів окремо.

М'ясо та альтернативні продукти

Важливо, щоб у віці 6 місяців дитина отримала прикорм із підвищеним вмістом заліза, яке міститься у м'ясі. Рекомендоване дитині віком 6 - 9 місяців м'ясо: телятина, курятина, індичина, кролятина, нежирна свинина. Починати треба з дрібно перекрученого або розім'ятого м'яса, поступово переходячи до шматочків. М'ясо повинно бути не сухе, а зберігати природну вологість, щоб дитина могла його легко проковтнути. Не слід давати дитині копчені м'ясні продукти, ковбасу, сосиски, бо вони містять велику кількість жирів і солі. Рибу дитині потрібно давати з 8-10 місяців. Яєчний білок є алергенним продуктом, і до виповнення дитині 1 року його давати не слід.

Овочі та фрукти

Овочі доцільно почати давати дитині перед фруктами, оскільки деяким дітям може не сподобатись їхній смак, якщо вони звикли до солодкого смаку фруктів. Проте це необов'язково стосується усіх дітей. Починати необхідно з одного виду овочів або фруктів, і лише після того як дитина отримала кожен з них окремо, можна їх змішувати. Починати давати потрібно з негострих на смак овочів (кабачки, гарбуз, картопля, капуста, патисони) і фруктів (яблука, персики, абрикоси, сливи).

Овочеve або фруктове пюре дають не більше, ніж 2 тижні, потім необхідно збагачувати ці страви, додаючи до них високобілкові продукти: м'який сир, м'ясо. Можна давати дитині протерті свіжі овочі та фрукти, які перед тим треба добре помити й почистити. З часом можна буде давати дитині овочі та фрукти кусочками.

Соки та інші напої

Дитині достатньо рідини, яку вона отримує з грудним молоком. Деякі діти з 6 місяців інколи можуть потребувати води. Не можна давати дитині дистильовану, газовану та мінеральну воду. Сік у невеликій кількості доцільно давати дитині тоді, коли вона вже отримує інші продукти прикорму. Сік можна давати, пересвідчившись, що дитина випиває достатньо грудного молока або молочної суміші, у разі штучного вигодовування. Соки не треба розводити водою та добавляти цукор. Необхідно допомагати дитині вчитися пити з чашки. Не рекомендується вживання до двох років будь-яких видів чаю (чорного, зеленого, трав'яного) та кави. Ці напої перешкоджають всмоктуванню заліза. Після дворічного віку слід уникати вживання чаю під час їди.

Молочні продукти

М'який сир рекомендовано давати дитині з 6 місяців. Не слід давати дитині нерозведене коров'яче або козяче молоко до 9 - місячного віку, а краще – до 1 року. Розведене коров'яче молоко можна використовувати для приготування страв прикорму. Не рекомендується вигодовування дитини виключно козячим молоком, зокрема через ризик виникнення фолієводефіцитної анемії.

Дитина віком до 8 місяців повинна отримувати прикорм 3 рази на день, у віці 9 - 11 місяців – 4 рази на день. У віці 1 рік дитина повинна отримувати різноманітний прикорм із кожної групи продуктів, вміти пити з чашки.

Орієнтовна схема введення продуктів і страв прикорму при природному вигодовуванні дітей першого року життя*

Продукти і страви прикорму	Термін введення, місяці	Об'єм залежно від віку дитини				
		6 міс.	7 міс.	8 міс.	9 міс.	10-12 міс.
Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктове пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овочеве пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочно-круп'яна каша, г	6 - 7	50-100	100-150	150	180	200
Молочно-злакова каша, г	7 - 8					
Кисломолочні продукти, мл	8 - 9	-	-	50-100	100-150	150-200
Сир, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Ячний жовток, шт.	7,0 - 7,5	-	1/8 - 1/4	1/4-1/2	1/2	1/2-1
М'ясне пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рибне пюре, г	8 - 10	-	-	10-20	30-50	50-60
Олія, г	6	1/2 ч.л.	1/2 ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Вершкове масло, г	6 - 7	1/2 ч.л.	1/2 ч.л.	1ч.л.	1ч.л.	1ч.л.
Хліб пшеничний, г	8 - 9	-	-	5	5	10

*У таблиці вказані орієнтовні терміни введення прикорму та його кількість. Тому кількість запропонованої їжі повинна ґрунтуватись на принципах активного годування: годувати повільно та терпляче, заохочуючи дитину, силою не заставляти їсти.

Введення продуктів і страв прикорму у дітей, які знаходяться на штучному вигодовуванні, адаптованими молочними сумішами не відрізняється від аналогічних у дітей з грудним вигодовуванням.

Харчування дитини віком 9 - 12 місяців

Грудне молоко залишається найважливішим продуктом харчування для дитини. Навіть після повного введення прикорму доцільно годувати дитину грудним молоком після прийому їжі.



© UNICEF/2006/UKR/0142/Sukhodolska

Годувати дитину потрібно за столом разом з іншими членами сім'ї. Необхідно поступово змінювати консистенцію та збільшувати різноманітність продуктів.

Приблизно з 9 місяців дитина може брати предмети великим і вказівним пальцями. Пропонуйте дитині самій брати маленькі шматочки їжі та годувати себе ложкою. Відварені овочі та фрукти, спілі м'які фрукти, добре відварене ніжне м'ясо та рибу доцільно давати у вигляді маленьких шматочків, які легко ковтати. Крім каш, доцільно давати дитині сухарики, хліб, печиво.

Не раніше 9-12 місяців дитині можна запропонувати цільне коров'яче молоко 3,25% жирності. Не слід давати дитині віком до 2 років знежирені (1-2% жиру) молоко та молочні продукти.

Перед кожним прийомом їжі руки дитини необхідно вимити.

Батьки повинні володіти навичками дбайливого годування для виховання в дитини правильних харчових звичок. Годування дитини повинне бути дбайливим, уважним до її можливостей, потреб і почуттів. Батькам необхідно навчитися розуміти сигнали, які подає дитина, і належним чином на них реагувати. Під час приймання їжі в родині повинні панувати спокій і оптимізм. Спільні обіди або вечері створюють прекрасну можливість сімейного спілкування і вияву любові та турботи. Недоїдання, як і переїдання, в ранньому віці негативно впливає на розвиток дитини і збільшує ризик серцево-судинних захворювань, гіпертонії, ожиріння та інших хвороб у майбутньому.

Харчування дитини у віці від одного до трьох років

Важливо в цей період сформувати у дитини принципи здорового харчування, які будуть сприяти її здоровому розвитку. Процес формування навичок здорового харчування буде більш успішним, якщо харчування усієї сім'ї буде відповідати цим принципам.

Діти віком старше року можуть вживати їжу із сімейного столу, яку їдять дорослі.



© UNICEF/2006/UKR/0110/Sukhodolska

Основні принципи здорового харчування дитини віком 1-3 роки

Продовжувати грудне вигодовування і на другому році життя.

Раціон харчування дитини повинен бути різноманітний, щоденно містити свіжі овочі та фрукти.

Рекомендовано нежирні сорти м'яса, риби, печінка, яйця. При недостатності в раціоні дитини м'ясних продуктів необхідно збагатити раціон бобовими (квасоля).



© UNICEF/2007/UKR/0077/Few

Страви повинні бути м'якими, кашоподібної гомогенної консистенції у вигляді пюре, суфле, тефтельок, парових котлет, а фрукти та овочі дрібно порізані. З появою у дітей корінних зубів, їжа за консистенцією може бути такою, як у дорослих.

До 2 - річного віку в раціоні харчування дитини молоко та молочні продукти повинні бути звичайної жирності (3,2% або 3,5%), а для дітей старше 2 років рекомендовані молоко та молочні продукти зі зниженим вмістом жиру. Використовують в раціоні кисломолочні продукти.

Для профілактики йододефіцитних станів при приготуванні їжі слід використовувати йодовану сіль.

Їжу треба піддавати ретельній кулінарній обробці та давати дитині не пізніше, ніж через 30 хвилин після приготування.

При приготуванні їжі для дитини не можна зловживати сіллю, цукром, приправами та спеціями.



ФАКТИ для ЖИТТЯ