



(Ausgabe September 2017)

**Питание в течение 1-ого года жизни**  
Бюро консультаций для родителей, кантон Швиц

## Питание в течение 1-ого года жизни

«Пищевое поведение прививается гораздо меньше через воспитание, оно приобретается через подражание» Ремо Г. Ларго, автор книги «Детские годы». основополагающим является пример семьи. Значение, которое вы, как родители, придаете еде, ваши мнения о еде, ваши личные симпатии и антипатии, определяют в значительной мере пищевые привычки вашего ребенка. Если вы готовитесь к принятию пищи с заботой и для вас важна общая трапеза, то принятие пищи будет иметь большое значение для вашего ребенка. Эта брошюра поможет вам построить рацион питания первого года жизни вашего ребенка.

### Общие указания

- Вводите прикорм не ранее чем с 5-го по 6-й месяц.
- Каждые 3-4 дня вы можете давать новую пищу.
- Если ваш ребенок нездоров, не вводите какие-либо новые продукты.
- Терпение: каждому ребенку необходимо время, чтобы привыкнуть к новому вкусу и к новым ощущениям во рту.
- Питание - это не только потребление пищи, но и забота с любовью. Для того, чтобы открыть и познать новое, ребенку необходимо время.
- Пусть ваш ребенок принимает участие в семейной трапезе.
- Как только вы видите сигналы сытости (ребенок поворачивает голову в сторону, закрывает рот, выплевывает), закончите прием пищи.
- Консистенция и цвет кала могут варьироваться в зависимости от типа пищи.

## Хранение

- Свежая каша/пюре может храниться в холодильнике максимум 1 день.
- Нагретая каша/пюре не должна быть охлаждена и нагрета повторно!
- Охлажденная каша/пюре (без растительного масла) может быть заморожена.

## Практические указания

- Используйте сезонные продукты.
- С увеличением количества каши/пюре, постепенно уменьшайте кормление грудью или детскими молочными смесями.
- К привычкам питания здоровых детей относится колебание аппетита. Если ваш ребенок в течение длительного времени показывает особые/бросающиеся привычки питания, обсудите это со своим консультантом из бюро матерей или с вашим врачом.
- Один прием пищи каши/пюре составляет от 180 до 250 грамм. (содержание 1 йогуртового стаканчика соответствует 180 г).
- Предлагайте своему ребенку воду или несладкий чай. Ребенок сам определит, нужна ли ему жидкость и сколько ему нужно.
- Каша/пюре не должна содержать соли, ароматических приправ, бульона, сахара или меда.

## Что может помочь радости питания

- Приятная атмосфера за столом: не отвлекайте ребенка игрой, телевизором и т.п.
- Терпение! Подождите пока ваш ребенок не откроет рот.
- Поддержка самостоятельности вашего ребенка во время еды.

Это общие рекомендации. Для индивидуальной консультации, обращайтесь пожалуйста к консультанту из бюро матерей или к вашему педиатру.

## Рекомендации по питанию

### От рождения до 5 (6) месяца

Грудное вскармливание/молочные смеси для младенцев или молочные смеси тип НА.

### С 5-го по 6-й месяц

- Начните с овощного пюре или с фруктового пюре (сезонные продукты, избегайте те, которые дают вздутие живота).
- Возможные овощи: морковь, фенхель, кабачки, тыква.
- Затем расширяйте состав до овощного-картофельного пюре или овощной каши (пшенная, полба или спельта, и т.п.).
- Не более двух видов овощей плюс зерновые или картофель (соотношение: 2/3 овощей к 1/3 картофеля или крупы).
- Дополните овощное-картофельное пюре/ зерновую кашу всегда 1 чайной ложкой растительного рапсового масла на 100 г.
- Для получения железа добавьте витамин С, как например яблочный сок, тертое яблоко, свежая петрушка или 1/2-1 чайной ложки облепихового сока/200 г.
- Вводите 2 раза в неделю от 30 до 40 г мяса: телятина, индейка, курица, баранина, говядина (если возможно био-/органического типа).
- Возможные варианты фрукт: яблоко, груша, отваренные и протертые/пюре, возможно, банан.
- Другое питание: грудное вскармливание или молочные смеси для младенцев.

Детям нужно время, чтобы освоить новый вкус.

### **Около 4 недель спустя**

- Вводите дополнительно фруктовое или овощное пюре.
- Другое питание: 2-3 раза грудное вскармливание, молочные смеси для младенцев.
- Мясо можно время от времени заменять жирной рыбой (лосось, скумбрия).

### **Еще через 2 - 4 недели**

С утра грудное вскармливание или молочные смеси начальной стадии Anfangsmilch (молочные смеси последующей стадии Folgemilch не раньше чем с 7-го месяца).

Между кормлением корочку темного хлеба (без семян).

В полдень овощное-картофельное пюре/зерновая каша.

Полдник во второй половине дня: фрукты с зерновыми (пшеница, полба или спельта, рисовые хлопья, овес, ячмень) готовить только на воде

Вечером молочная каша с зерновыми и грудное вскармливание/молочные смеси для младенцев

### **С 7 до 8 месяца**

- Допускается натуральный йогурт без добавок и яйцо.
- Творог и коровье молоко в неразбавленном виде только после 12-го месяца.
- Теперь Вы можете давать вашему ребенку также кусочки овощей или фруктов, чтобы он жевал. Пусть сидит и грызет под наблюдением.
- Жевать нужно тренировать: Пюрируйте постепенно менее хорошо, так чтобы вашего ребенка стимулировать жевать.
- Если ваш ребенок питается с семейного стола, пища должна быть только слабо приправлена.
- Побольше кушайте вместе с вашим ребенком.
- Поддерживайте радость открытия!
- Принимайте различные степени голода, которые варьируются от ребенка к ребенку и от трапезы до трапезы.

### **С 9 до 12 месяца**

Указания для обучения самостоятельному приему пищи

- Пусть ваш ребенок по крайней мере теперь будет уже участвовать в семейной трапезе.
- Поощряйте самостоятельность, размер кусков пищи должен быть приемлемым для рта и рук ребенка.
- Осознавайте вашу роль родителей как пример для ребенка.
- Еда готовится для всей семьи. Ребенок может показывать свои предпочтения, но они не должны появляться чаще в вашем семейном меню.
- Вы сами родители решаете, что должно присутствовать на трапезном столе. Ваш ребенок определяет, хочет ли он есть и как много из предлагаемого он хочет съесть.
- Давайте вашему ребенку небольшие порции, так чтобы он мог это съесть и попросить еще. Количество пищи может быть уменьшено.
- Показывает ваш ребенок, что он не голоден или он есть очень много, это не повод, чтобы его укорять или хвалить. Похвалить ребенка можно за его усилия есть самостоятельно.
- Если ваш ребенок только играет с пищей или бросает ее на пол, сделайте ему замечание и уберите еду.
- Если ребенок не глотает, то это признак того, что ваш ребенок не голоден. Если ребенок плюется, давится или срыгивает, то это могут быть признаки того, что ваш ребенок находится под давлением.
- Если ваш ребенок питается односторонне во время основных трапез, обеспечьте получение недостающих продуктов во время второго завтрака или на полдник.
- Даже если ваш ребенок съел немного в день, ничего не предлагайте ему ночью, даже молоко или сладкие напитки (риск кариеса!).

## **Общая информация**

### **Молоко и молочные продукты**

- Суточная потребность молока составляет с 2-х летнего возраста около 5 децилитр, включая молочные продукты, такие как йогурт, сыр, сливки, и т.п.
- Молочные продукты гарантируют то, что ваш ребенок получает достаточно кальция, фосфора и белка для роста.
- Мы рекомендуем пастеризованное цельное молоко.
- Фруктовый йогурт содержит нежелательно высокие добавки сахара (от 3 до 5 кубиков сахара на 180 г стаканчика).  
Рекомендуется мягкий натуральный вариант с добавлением свежих фруктов.
- Творог и фруктовый творог не подходят в первый год жизни.
- Давайте сыр из-за его высокого содержания минеральных солей, но только в небольших количествах.

### **Мед**

В первый год жизни не давайте меда.

### **Утоление жажды**

- Идеальным источником утоления жажды для детей является водопроводная вода или несладкий чай. Кипяченая вода до 7 месяца. Если ваш ребенок предпочитает чай, подходящие чаи из фенхеля, мелиссы, липы и ромашки.
- Сладкие напитки не подходят для детей.

### **Злаковые батончики, фруктовый творог, напитки на завтрак и др.:**

Все они, несмотря на рекламу, не содержат ценных пищевых компонентов, однако имеют большое количество сахара.

Предлагайте их с большой осторожностью.