Харчування протягом 1-го року життя

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

Харчування протягом 1-го року життя

«Харчова поведінка прищеплюється набагато менше через виховання, вона набувається через наслідування»
Ремо Г. Ларго, автор книги «Дитячі роки».

Основним є приклад сім'ї. Значення, яке Ви, як батьки, надаєте їжі, Ваші думки про їжу, Ваші особисті симпатії та антипатії визначають значною мірою харчові звички Вашої дитини. Якщо Ви готуєтеся до їжі з турботою і для Вас важлива загальна трапеза, то прийняття їжі матиме велике значення для Вашої дитини.

Ця брошура допоможе Вм побудувати раціон харчування першого року життя Вашої дитини.

Загальні вказівки

- Вводьте прикорм не раніше ніж з 5-го по 6-й місяць.
- Кожні 3-4 дні Ви можете давати нову їжу.
- Якщо ваша дитина хвора, не вводіть будь-які нові продукти.
- Терпіння: кожній дитині потрібен час, щоб звикнути до нового смаку та нових відчуттів у роті.
- Харчування - це споживання їжі, а й турбота з любов'ю. Для того, щоб відкрити і пізнати нове, дитині потрібен час..
- Нехай Ваша дитина бере участь у сімейній трапезі.
- Як тільки Ви бачите сигнали ситості (дитина повертає голову вбік, закриває рот, випльовує), закінчіть їжу.
- Консистенція і колір калу можуть змінюватись в залежності від типу їжі.

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

Зберігання

- Свіжа каша/пюре може зберігатися у холодильнику максимум 1 день.
- Нагріта каша/пюре не повинна бути охолоджена та нагріта повторно!
- Охолоджена каша/пюре (без олії) може бути заморожена.

Практичні вказівки

- Використовуйте сезонні продукти.
- Зі збільшенням кількості каші/пюре, поступово зменшуйте годування грудьми або дитячими молочними сумішами.
- До звичок харчування здорових дітей належить коливання апетиту. Якщо Ваша дитина протягом тривалого часу показує особливі звички харчування, обговоріть це зі своїм консультантом з бюро матерів або з вашим лікарем.
- Один прийом їжі каші/пюре становить від 180 до 250 г. (Зміст 1 йогуртового стаканчика відповідає 180 г).
- Пропонуйте своїй дитині воду чи несолодкий чай. Дитина сама визначить, чи потрібна їй рідина та скільки їй потрібно.
- Каша/пюре не повинна містити солі, ароматичних приправ, бульйону, цукру чи меду.

Що може допомогти радості харчування

- Приємна атмосфера за столом: не відволікайте дитину грою, телевізором тощо.
- Терпіння! Зачекайте, поки Ваша дитина відкриє рота.
- Підтримка самостійності Вашої дитини під час їжі.

Це загальні поради. Для індивідуальної консультації, будь ласка, звертайтесь до консультанта для матерів та батьків або до вашого педіатра.

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

Рекомендації щодо харчування

Від народження до 5 (6) місяців

Грудне вигодовування/молочні суміші для немовлят або молочні суміші типу HA.

З 5-го по 6-й місяць

- Почніть із овочевого пюре або з фруктового пюре (сезонні продукти, уникайте тих, що дають здуття живота).
- **Можливі овочі: морква, фенхель, кабачки, гарбуз.**
- Потім розширюйте склад до овочевого картопляного пюре або овочевої каші (пшоно, полба або спельта тощо).
- Не більше двох видів овочів плюс зернові або картопля (співвідношення: 2/3 овочів до 1/3 картоплі чи крупи).
- Доповніть овочеве-картопляне пюре/зернову кашу 1 чайною ложкою рослинної ріпакової олії на 100 г.
- Для отримання заліза додайте вітамін C, наприклад яблучний сік, терте яблуко, свіжу петрушку або 1/2-1 чайної ложки обліпихового соку/200 г.
- Вводіть 2 рази на тиждень від 30 до 40 г м'яса: телятина, індичка, курка, баранина, яловичина (якщо можливо біо-/органічного типу).
- **Можливі варіанти фруктів: яблуко, груша, відварені та протерті/пюре, можливо, банан.**
- Інше харчування: грудне годування або молочні суміші для немовлят.

Дітям потрібен час, щоб освоїти новий смак.

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

Близько 4 тижнів по тому

- Вводьте додатково фруктове чи овочеве пюре.
- Інше харчування: 2-3 рази грудне годування, молочні суміші для немовлят.
- М'ясо можна іноді замінювати жирною рибою (лосось, скумбрія).

Ще через 2 – 4 тижні

З ранку	Грудне годування або молочні суміші початкової стадії Anfangsmilch (молочні суміші наступної стадії Folgemilch не раніше ніж з 7-го місяця)
Між годуванням	Скоринки темного хліба (без насіння)
Опівдні	Овочево-картопляне пюре/зернова каша
Полудень у другій половині дня	Фрукти із зерновими (пшоно, полба або спельта, рисові пластівці, овес, ячмінь) готувати тільки на воді
Увечері	Молочна каша із зерновими та грудне вигодовування/молочні суміші для немовлят

З 7 до 8 місяців

- Допускається натуральний йогурт без добавок та яйце.
- Сир і коров'яче молоко у нерозбавленому вигляді лише після 12-го місяця.
- Тепер Ви можете давати Вашій дитині також **шматочки овочів або фруктів** , щоб вона жувала. **Нехай сидить і гризе під наглядом.**
- **Жувати треба тренувати:** Пюруйте поступово менш добре, так щоб Вашу дитину стимулювати жувати.
- Якщо Ваша дитина харчується з сімейного столу, їжа має бути лише слабко приправлена.
- Більше їжте разом із Вашою дитиною.
- Підтримуйте радість відкриття!
- Приймайте різні ступені голоду, які варіюються від дитини до дитини та від трапези до трапези.

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

З 9 до 12 місяців

Вказівки для навчання самостійного прийому їжі

- Нехай Ваша дитина принаймні тепер братиме участь у сімейній трапезі.
- Заохочуйте самостійність, розмір шматків їжи має бути прийнятним для рота та рук дитини.
- Усвідомте Вашу роль батьків як приклад для дитини.
- Їжа готуватиметься для всієї родини. Дитина може показувати свої уподобання, але вони не повинні з'являтися найчастіше у Вашому сімейному меню.
- **Ви самі як батьки вирішуєте, що має бути присутнім на трапезному столі. Ваша дитина визначає, чи хоче вона їсти і як багато з запропонованого вона хоче з'їсти.**
- Давайте Вашій дитині невеликі порції, так щоб вона могла це з'їсти і попросити ще. Кількість їжі може бути зменшено.
- Якщо Ваша дитина показує, що вона не голодна або вона їсть дуже багато, це не привід, щоб її докоряти або хвалити. Похвалити дитину можна за її зусилля їсти самостійно.
- Якщо вВаша дитина тільки грає з їжею або кидає її на підлогу, зробіть їй зауваження та приберіть їжу.
- Якщо дитина не ковтає, то це ознака того, що Ваша дитина не голодна. Якщо дитина плюється, давиться або відригує, то це можуть бути ознаки того, що Ваша дитина знаходиться під тиском.
- Якщо Ваша дитина харчується однобічно під час основних трапез, забезпечте отримання продуктів, що бракують, під час другого сніданку або на полудень.
- Навіть якщо Ваша дитина з'їла трохи на день, нічого не пропонуйте їй уночі, навіть молоко чи солодкі напої (ризик карієсу!).

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).

Загальна інформація

Молоко та молочні продукти

- Добова потреба молока складає з 2-х років близько 5 децилітр, включаючи молочні продукти, такі як йогурт, сир, вершки, і т.п.
- Молочні продукти гарантують те, що ваша дитина отримує достатньо кальцію, фосфору та білка для зростання.
- Ми рекомендуємо пастеризоване незбиране молоко.
- Фруктовий йогурт містить небажано високі добавки цукру (від 3 до 5 кубиків цукру на 180 г склянки). Рекомендується м'який натуральний варіант із додаванням свіжих фруктів.
- Сир та фруктовий сир не підходять у перший рік життя.
- Давайте сир через його високий вміст мінеральних солей, але тільки в невеликих кількостях.

Мед

Першого року життя не давайте меду..

Вгамування спраги

- Ідеальним джерелом вгамування спраги для дітей є водопровідна вода або несолодкий чай. Кип'ячена вода до 7 місяців. Якщо ваша дитина віддає перевагу чаю, підходять чаї з фенхелю, меліси, липи та ромашки.
- Солодкі напої не підходять для дітей.

Злакові батончики, фруктовий сир, напої на сніданок та ін.

Всі вони, незважаючи на рекламу, не містять цінних харчових компонентів, але мають велику кількість цукру. Пропонуйте їх з великою обережністю.

Ця брошура була створена Spitex у співпраці з консультантами для матерів та батьків кантону Швіц та педіатрами на основі нових рекомендацій Швейцарського педіатричного товариства (SPG).