

## ОСОБЕННОСТИ ПИТАНИЯ РЕБЕНКА ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ

- До полутора лет детей лучше всего кормит пять раз в день. Если здоровый ребенок отказывается от последнего (пятого) кормления, то его переводят на четырехразовый ритм питания с интервалом в четыре часа.

Каким бы ни был режим кормления малыша по частоте, главное, чтобы он постоянно соблюдался.

- Суточный объем пищи для детей от года до полутора лет должен составлять примерно 1200г, то есть 240-250г на прием при пятиразовом кормлении.

- Пользоваться соской в таком возрасте вредно. Это приводит в последующем к затруднению в пережевывании пищи и отказу от еды, кроме жидкой. Получая же пюреобразные блюда с ложечки, малыш инстинктивно делает жевательные движения перед ее проглатыванием и тем самым готовится к приему плотных пищевых комков.

- **Молочные продукты** играют главную роль в питании ребенка. В этом возрасте ему положено 700мл молока в сутки с учетом того количества, которое используется для приготовления различных блюд.

Творог – обязательный компонент питания, его можно включать в любой из приемов пищи. Можно сделать из него пудинг, добавить фрукты.

Сыр дают в тертом виде. Его можно использовать для бутербродов в смечи со сливочным маслом или добавлять к макаронам.

- **Яйца** дают детям только куриные: либо сваренные вкрутую, либо добавляют в различные блюда. До полуторалетнего возраста рекомендуется давать только круто сваренный желток, добавляя его к овощным пюре. После полутора лет можно предлагать омлеты, как в натуральном виде, так и с различными добавками, главным образом овощными (картофель, зеленый горошек, морковь, цветная капуста).

- Суточная норма **мяса** для детей до трех лет – 85 г. Используют нежирные сорта мяса (говядина, телятина), а также птицу.

Мясные блюда желательно давать в первой половине дня, поскольку они перевариваются дольше, а съеденные вечером излишне возбуждают нервную систему, затрудняя засыпание.

Детям варят бульон для первых блюд или готовят из фарша суфле, фрикадельки, тефтели, или паровые котлеты. Очень полезна ребенку печень, которую лучше давать в

виде паштета. К мясным блюдам хорошо добавлять неострый соус (поджаренная мука, разбавленная бульоном и заправленная сливками или сметаной). Гарнир лучше овощной.

- Один-два раза в неделю вместо мяса нужно давать ребенку **рыбу**, отдавая предпочтение рыбному филе или сортам без мелких костей. Наиболее легко усваивается треска.

Рыбу детям до полутора лет готовят в виде фрикаделек или отваривают на пару, обязательно протирают.

- **Растительное масло** желательно давать большей частью в сыром виде, добавляя в овощное пюре и тертые овощные блюда.
- Из **животных жиров** в небольшом количестве 1-2 раза в неделю можно давать смалец (нутряное свиное сало). Свиное (хребетное) сало, говяжий и бараний жиры не рекомендуется давать из-за трудности их усвоения.
- **Овощные пюре** лучше готовить комбинированными, состав пюре можно менять, учитывая вкусовые особенности ребенка.

Не рекомендуется увлекаться картофельным пюре из-за затрудняющего переваривание большого количества крахмала. Суточная норма картофеля – 150г.

Из овощей используют белокочанную капусту, морковь, свеклу, кабачки, тыкву, цветную капусту, репу, репчатый лук.

- **Каша** – очень сытное блюдо детского питания. Ее не следует давать более одного раза в день. Ребенку второго года жизни кашу варят полу вязкой. Каша, требующие длительного разваривания, сначала варят на воде, а затем добавляют молоко.

Можно сочетать каши с овощами, фруктами, мясом. Из каш в духовке можно готовить пудинги.

Макаронные изделия используют тонкие и мелкие, готовят их с молоком, заправляют маслом и сыром.

- Желательно, чтобы первое и последнее кормление состояли из овощных или фруктовых пюре, различных каш, творожных или яичных блюд. Запивать их лучше кефиром или молоком.
- Мед следует давать детям очень осторожно.
- **Обед** лучше начинать с закуски в виде разнообразных салатов – из тертой моркови, очищенных от кожицы огурцов, помидоров, белокочанной капусты, зеленого салата, тыквы. Желательно добавлять в салаты мелко нарезанную зелень укропа, петрушки, лука, сельдерея (как можно раньше развивать у ребенка вкус к зеленым овощам).

## **Роль кисломолочных продуктов в детском питании.**

- Кисломолочные продукты (кефир, ацидофильное молоко, ацидофильная паста, простокваша и другие напитки) для детей первых дней жизни готовят в молочных кухнях (там из них делают смеси с добавлением отваров различных круп и сахарного сиропа), а для детей более старшего возраста – на молочных заводах. Белки кисломолочных продуктов легче усваиваются. В этом преимущество перед обычным молоком.

- Весьма ценен для детского питания творог, содержащий большое количество легкоусвояемых белков, жизненно необходимых аминокислот, из которых метионин имеет особо важное значение для роста и развития ребенка, а также минеральные вещества в виде солей кальция, фосфора и калия. Детям, особенно первого года жизни, творог можно давать только свежий.

- Прекрасным продуктом для детского питания является свежий молочный белок, так называемый пресный творог, который можно легко и быстро приготовить в домашних условиях.

- Сырковая масса и всевозможные сырки (сладкие, с изюмом, цукатные, ванильные, шоколадные и т.п) очень быстро портятся, в результате чего их можно давать детям только в очень свежем виде. До 1,5 – 2-летнего возраста сырки и сырковую массу лучше не давать.

- Сливки, сметану, сливочное масло также надо широко вводить в детское питание, причем свежие 10%-ные сливки можно давать детям с двухмесячного возраста, сливочное масло – с пяти-шести месяцев, а сметану – после одного года.

- Для питания детей большую ценность представляют также сыры, которые содержат много белка, жира, солей кальция и фосфора. Детям раннего возраста лучше давать сыр в протертом виде, так он легче переваривается и лучше усваивается.

### **Если малыш отказывается есть**

Может быть, он просто приболел. Для любого недомогания естественно уменьшение аппетита. В этом состоянии самое важное – давать ему много пить, чтобы избежать обезвоживания организма. У некоторых детей этот период совпадает со стадией развития, в которой он практически не растет. Ранее накопленные запасы сокращают потребность ребенка в питательных веществах в течении некоторого времени, что, естественно, снижает его аппетит. Если все эти гипотезы исключены, а ваше чадо все же не в состоянии «домучить» содержимое своей тарелки, пускается с вами в переговоры о

том, что он съест, а что оставит, и устраивает комедию перед тем, как проглотить каждую ложку, знайте, что это поведение адресовано к вам. Не выходите из себя, будьте находчивы, реагируя на его требования, но главное, помните следующее.

***Избегайте превращения трапезы в бесконечную баталию.*** Еда – это удовольствие, и должна им оставаться. Атмосфера должна быть спокойной и расслабленной. Не переходите слишком быстро от жидкого питания к твердому. Ребенку требуется время, чтобы привыкнуть к пище новой консистенции. Никогда не заставляйте ребенка есть насильно. Если он отказывается от еды, то скорее всего потому, что старается таким образом привлечь ваше внимание. Попробуйте понять, что за этим кроется.

### **Маленькие хитрости для стимуляции аппетита:**

Предлагайте ребенку маленькие порции. Это отличный прием, позволяющий избежать негативной реакции на блюдо слишком большого размера, а главное, это дает ему возможность получить добавку;

Кормите его одновременно с остальными членами семьи. Еда – это также предлог для общения. Известно, что совместная трапеза рождает аппетит.

И все-таки, почему дети плохо едят? Именно от родителей во многом зависит аппетит ребенка. Плохим аппетитом страдают дети большей частью в тех семьях, где не соблюдаются определенные часы кормления.

Легко «перебить» у ребенка аппетит, если давать ему перед едой сладости. Ребенок ест без аппетита, если его посадили за стол сразу после того, как он много бегал и резвился. Успокоившись, ребенок начинает есть нормально.

Различные сильные переживания могут привести к снижению аппетита. Болевые ощущения, обида, огорчения отражаются на нервной системе, вызывают различные расстройства, а в связи с этим ухудшение аппетита. Часто даже и интересные занятия, если ими злоупотребляют, вызывают различные расстройства, а в связи с этим ухудшение аппетита. Часто даже и интересные занятия, если ими злоупотребляют, вызывают общее утомление и потерю у ребенка аппетита.

Обычно еда связана у ребенка с приятными переживаниями. Уже само подготовленные к приему пищи способствует появлению аппетита. Ребенок должен вымыть руки, достать нагрудник, сесть на постоянное, удобное место за столом.

Другое дело, если обед для ребенка связан с неприятными переживаниями. Так бывает, например, когда его принуждают есть. В таких случаях у ребенка вырабатывается отрицательное отношение ко всей обстановке, связанной с процессом еды. И нередко аппетит пропадает при одном напоминании о еде.

Нельзя принуждать к еде. Заставлять есть – противоестественно. Ни одно живое существо в природе не ест по принуждению и не принуждает к еде детенышей.

Особенно важно разнообразить пищу детей. Если ребенка в течении длительного времени кормить одним каким-либо блюдом в обильном количестве, у него надолго пропадет аппетит к нему. Любое блюдо или лакомство, если им злоупотребляют, перестает быть любимым, «приедается». Ребенку многие кушанья полезны, но ни одно из них не является незаменимым, поэтому не принуждайте его съесть именно это, а не что-либо другое.

Не держите ребенка за столом в надежде, что он съест еще немного.

В жаркое время года у большинства детей аппетит снижается. Жара вызывает повышенную жажду, которая сопровождается пониженным аппетитом, в особенности к жирной пище. Под влиянием перегревания уменьшается выделение пищеварительных соков. Поэтому настойчивое кормление детей в жаркие месяцы, не считаясь с состоянием ребенка, может привести к острым расстройствам пищеварения.

В жаркие дни детям следует гулять в прохладном тенистом месте, а перед едой полезно искупать ребенка или сделать ему обливание.

- Плохой аппетит у детей может быть вызван воспалительными процессами в носу и носоглотке, а также глистами, болезнями почек, ушей, повышенной нервной системы, часто повторяющимися ангинами и др. Родители должны внимательно следить за состоянием здоровья ребенка, точно придерживаться советов врача не только во время болезни, но и когда он здоров.

- Есть дети, у которых во время еды выделяется мало слюны, они с трудом едят плотную пищу (запеканки, котлеты без подливки); таким детям нужно сухую пищу поливать жидкой подливкой или давать запивать компотом, чаем, киселем или даже просто теплой водой – тогда они охотно все съедят.

- Плохо едят дети, которые мало бывают на воздухе, мало двигаются и от этого становятся вялыми. Ребенка надо приучать к гимнастическим упражнениям уже с 4 – 5 месяцев жизни. Они способствуют не только укреплению мышечной системы, органов дыхания, кровообращения, но и пищеварения. Необходимо приучить ребенка спать в комнате с открытой форточкой – это закаляет его и возбуждает аппетит.

За едой ребенок должен быть совершенно спокоен; ничто не должно раздражать или отвлекать его. Маленького ребенка, который сам еще не умеет пользоваться ложкой, следует кормить медленно, спокойно, ждать, пока он прожует, проглотит пищу и, открыв

рот, потянется к ложке. Если ребенку поспешно суют ложку за ложкой в рот, то он отворачивается, раздражается, начинает бояться ложки.

Пока ребенок мал, вполне возможно, он захочет запустить руки в поставленную перед ним тарелку. Не мешайте ему. Главное, не пресекать его инициативу. Чем больше ребенок радуется еде, тем меньше в дальнейшем будет проблем с аппетитом.

Возбуждению аппетита ребенка способствует самостоятельное пользование вилок, ложкой – он начинает есть значительно охотнее. С полутора лет ребенка надо приучать пользоваться ложкой, а с трех лет – и вилок.

Легко возбудимые дети отвлекаются всем, что они видят вокруг, и не могут сосредоточиться на еде. За столом они много болтают, вскакивают и убегают, не окончив есть. Таких детей надо кормить в спокойной обстановке.

Все попытки развлечь ребенка во время еды не вдут ни к чему хорошему: ребенок не приобретает аппетита, а лишь привыкает есть, не замечая пищи.

Иногда родители прибегают к угрозам и наказаниям, заставляя съесть всю порцию, или обещают ребенку награду за съеденный суп или котлету. Все это вредно отражается на характер ребенка.

Ни в коем случае нельзя кормить детей насильно, чтобы не вызвать у ребенка рвоты. Только от одного вида пищи у ребенка могут быть рвотные движения. Отучить от этого бывает очень трудно. Взрослые должны быть сдержаны во время кормления ребенка. Если ребенок ест самостоятельно, лучше отойти и издали наблюдать за ним.

Таким образом, ухудшение аппетита у ребенка может быть результатом различных причин, как связанных с состоянием самого ребенка, так и зависящих от окружающих условий

Приучите ребенка быть неприхотливым в еде – это облегчит жизнь и ему, и вам.

### **Как научить ребенка пользоваться ложкой и вилок?**

Постепенно и систематически надо учить ребенка, как следует есть и пить, правильно вести себя за столом. Сначала нужно научить ребенка держать ложку. Для этого ребенку дают в руку чайную ложку и приучают в нее набирать пищу. В это же время можно докармливать ребенка со второй ложки. Во время кормления следите, чтобы он держал ложку в правой руке.

Вначале допускается, чтобы ребенок держал ее в кулачке. В 1,5 – 2 года надо приучать его держать ложку чуть ниже широкой части ручки тремя пальцами – большим, указательным и средним. Когда ребенок овладеет этим приемом, приучайте его правильно зачерпывать пищу, подносить ложку ко рту не сужающейся частью, а боковой

стороной. Вовремя подсказывайте ребенку, чтобы он не засовывал ложку в широко раскрытый рот и не засовывал кончик ложки.

Вилку ребенку дают примерно с 3 лет, когда он уже понимает опасность уколоться острым предметом. Вилка должна быть маленькой и не слишком острой. Сначала ребенка обучают есть вилкой, держа ее только в правой руке. Ему объясняют и показывают, что вилку держат по-разному в зависимости от того, что едят.

Когда к сервировке детского стола добавляют столовый нож, ребенку показывают, как им пользоваться, учат держать нож в правой руке. К этому же времени следует научить ребенка пользоваться вилкой, держа ее левой рукой.

#### **Режим питания.**

- Ребенка нужно кормить в установленные часы.
- Давать в пищу только то, что полагается по возрасту.
- Не допускать кормления фруктами и сладостями в промежутках между завтраком, обедом и ужином.
- Перед кормлением тщательно мыть руки.
- Выделить для ребенка отдельную посуду и полотенце.
- Кормит ребенка медленно, спокойно, терпеливо, давая ему возможность хорошо переживать пищу.
- Для детей старше 1,5 года режим питания должен быть такой: первый прием пищи – завтрак в 8-9 часов, второй – обед в 12-13 часов, третий – полдник в 16-16 часов 30 минут, четвертый – ужин в 20-20 часов 30 минут.

#### **Запомните:**

- Материнское молоко – идеальное питание для новорожденного, поэтому постарайтесь кормить своего малыша грудью как можно дольше.
- Если по каким-то причинам вы не можете кормить грудью, обратитесь за консультацией по подбору детской молочной смеси к педиатру.
- Смесь следует готовить только на одно кормление и непосредственно перед кормлением.
- Постарайтесь не давать ребенку до 3 лет коровье молоко, так как оно трудно для переваривания детским организмом и может привести к кишечным расстройствам и другим нежелательным последствиям.
- Детское питание промышленного производства более полно удовлетворяет потребности ребенка в питательных веществах, чем питание, приготовленное в домашних условиях.

- Введение прикорма рекомендуется начинать с 4-6 месяцев. Вводить прикорм следует только здоровому ребенку.
- Не спешите вводить прикорм в жаркое время года, при проведении профилактических прививок или когда у малыша режутся зубки.
- В период введения прикорма грудное молоко или детская молочная смесь остаются основным питанием для ребенка.
- Давать прикорм следует до кормления грудью или детской молочной смесью и желательно с ложечки.
- Нельзя вводить одновременно разные продукты и блюда.
- Начинать введения прикорма необходимо с одного монопродукта в небольшом количестве и внимательно следить за состоянием малыша в течение дня. Например, сначала дать ½ чайной ложки детского сока. Если нет никаких аллергических реакций, то на следующий день малышу можно дать уже 1 чайную ложку сока, постепенно доводя количество сока до 30 мл.
- Рекомендуется вводить в рацион малыша не более одного нового продукта в течение 5 дней.
- Введение каш лучше начать с низкоаллергенных – без молока, без сахара и без глютена, что значительно снизит риск развития аллергии.
- Глютен – белок растительного происхождения. До 5-6 месячного возраста глютен усваивается детским организмом частично. Поэтому до 6 месяцев и в качестве первого прикорма лучше употреблять продукты, не содержащие глютен: рисовую, гречневую, кукурузную каши.
- Никогда не заставляйте малыша есть. Будьте готовы к тому, что ребенок будет отвергать некоторые новые вкусы. Если малыш отказывается от какого-либо продукта, попробуйте его предложить в следующий раз.
- Никогда не разогревайте детское питание повторно. Не используйте остатки пищи снова.
- При разогревании пищи в микроволновой печи ее необходимо тщательно перемешивать после подогрева. Всегда проверяйте температуру пищи вашего малыша.
- Перед использованием нового продукта прикорма обязательно прочитайте инструкцию по приготовлению, указанную на упаковке.
- Не делайте вывод о детском питании на основе ваших взрослых вкусов. Не добавляйте соль и сахар в детское питание.

