**Питание детей с рождения до трех лет**

Уважаемые родители, предлагаем вашему вниманию замечательную статью врача неонатолога Старостиной Анастасии Витальевны. В статье рассказывается об особенностях питания детей с синдромом Дауна от рождения до 1 года, о введении прикорма, о питьевом режиме.

Автор: [Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»](https://downsideup.org/roditelyam/authors/blagotvoritelnyy-fond-daunsayd-ap/), [Жиянова Полина Львовна](https://downsideup.org/roditelyam/authors/zhiyanova-polina-lvovna/), [Старостина Анастасия Витальевна](https://downsideup.org/roditelyam/authors/starostina-anastasiya-vitalevna/)

Правообладатель: Благотворительный фонд «Даунсайд Ап»

***Ребенок до 1 года***

Питание ребёнка вызывает у молодых родителей множество вопросов. Если в первые месяцы жизни малыша с питанием всё ясно-грудное *молоко идеальная пища для младенцев до 6 месяцев (полных 26 недель)* - то, что делать дальше?

Пора вводить прикорм!

Но как определить, что этот момент настал?

Бабушки норовят напоить внука или внучку соком чуть ли не с 3-4 недель жизни, накормить манной кашей, ведь ребенок голоден, раз так часто прикладывается к груди. Подруги начинают вводить прикорм по новым методикам. Интернет пестрит противоречивой информацией.

Как же молодой маме не растеряться? Давайте разбираться!

*Что такое прикорм?*

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) дает такое определение прикорму: „ это любые, содержащие питательные вещества, продукты или жидкости, дополняющие грудное молоко в период с 6 до 12 месяцев”.

Обратите внимание, что прикорм лишь дополняет питание, но не является его основой. Ведущую роль в питание по-прежнему занимает грудное молоко.

Грудное вскармливание при введении прикорма должно оставаться в прежнем объеме. Не нужно уменьшать количество прикладываний к груди и сокращать ежесуточный объем грудного молока.

Введение прикорма и сосание груди – два параллельных процесса, которые выполняют разные задачи и имеют разные цели. Маленький ребенок это очень хорошо различает: например, для засыпания ему по-прежнему нужна грудь, а не фруктовое пюре, для успокоения после полученного стресса - лучшего средства кроме молочка мамы не найти.

Если ребенок на искусственном вскармливании, адаптированная молочная смесь также не должна слишком быстро вытесняться прикормом.

Начало прикорма

Сроки введения прикорма индивидуальны и определяются уровнем развития органов и систем ребёнка, степенью функционирования ЦНС.

Существуют некоторые признаки готовности ребёнка к знакомству с новой пищей:

угасание выталкивающего рефлекса – если малышу попадает что-то в ротик, он не стремится тут же вытолкнуть это языком;

удвоение веса при рождении (а для недоношенных деток предлагается говорить об утроении);

малыш может осознанно отворачиваться от ложки, если предложенный продукт не понравился;

ребенок учащает прикладывания к груди либо не наедается обычной порцией смеси;

наконец, кроха проявляет пищевой интерес: активно интересуется, что же там едят родители.

Одного-двух признаков из этого списка еще недостаточно для ввода прикорма, должна проявиться большая их часть, в идеале – все. В большинстве случаев это происходит как раз к возрасту около полугода, хотя иногда немного раньше или позже.

*Иногда случаются непредвиденные ситуации.* Ваш ребенок по всем признакам готов к прикорму, но имеются следующие моменты:

*Малыш болен.*

Наступила стадия активного прорезывания зубов, кроха капризничает, плачет, словом не в настроении.

Семья с младенцем путешествует, часто переезжает с места на место, недавно сменилось место жительства.

Малыш привыкает к изменениям в жизни семьи: мама вышла на работу, в доме появилась няня.

Первые пробы продуктов прикорма дали негативную реакцию (появился понос, высыпания на коже и т.п.).

*Была сделана прививка.*

В таких случаях уместно отложить начало прикорма на 1-2 недели.

Ещё одно важное правило: сразу приучайте ребенка есть самостоятельно.

На первых порах допустима помощь с Вашей стороны: мама следит за поддержанием чистоты вокруг малыша, подсказывает и направляет движения ребёнка, контролирует поведение.

Помните, ребенок вполне способен пользоваться чашкой, ложкой, салфеткой. Никакой жидкой кашки из бутылочки в качестве прикорма ребёнку не нужно. Поощряйте самостоятельность малыша с самого начала.

*С чего начать?*

В качестве первого прикорма рекомендуются каша или овощи. Если ребенок плохо набирает вес, у него имеется склонность к поносу лучше начать с каш. Если малыш имеет хорошие весовые прибавки или его чаще крепит, то целесообразно вначале вводить овощи.

Начало с овощей, а не как ранее было принято с фруктового пюре, хорошо тем, что ребенок учится воспринимать нейтральный вкус овощей, и привыкает к нему.

После сладости фруктов, а именно сладкий вкус более приятен ребенку, малыши неохотно соглашаются есть более полезные овощи и каши.

В выборе овощей отдавайте предпочтение тем, что растут в Вашем регионе.

Вначале вводят однокомпонентные пюре, далее по мере привыкания ребенка к новому вкусу и при отсутствии симптомов пищевой непереносимости можно сочетать разные овощи друг с другом.

Цель начального периода: предоставить возможность ребенку попробовать совершенно иной вкус пищи и научить его есть с ложки. В это время малышу предлагается очень небольшое количество прикорма, всего 1-2 чайные ложки.

Пища на этом этапе – размятые продукты, состоящие из одного ингредиента, мягкой консистенции, без добавления сахара, соли или острых приправ.

Подогревайте продукт прикорма до теплой, комфортной, температуры.

Консистенция блюда должна быть пюреобразной (не жидкой!). В идеале это консистенция густой сметаны. Это так называемое густое пюре , которое сохранять форму в ложке.

Пища, которая достаточно густа для того, чтобы не выливаться из ложки, дает ребенку больше энергии.

Более жидкая степень пюре близкая к консистенции блинного теста называется жидким пюре. Если в него погрузить, а потом вынуть ложку, то пюре медленно стечет с ложки.

Когда ребенок начинает есть пищу для прикорма, ему нужно время, чтобы привыкнуть к новому вкусу и текстуре пищи. Кто-то справляется с этим быстро и легко, ну а кому-то необходимо на это больше времени.

Проявляйте терпение и помните: ребенок учится есть!

Ваше задача поддержать его в этом.

Все дети разные кто-то ест прикорм до кормления грудью, а кто-то соглашается отведать новую пищу лишь после прикладывания. Пробуйте разные варианты!

Главное: никакого насилия! Запомните, пищевое насилие – это насилие над организмом и личностью. Заставляя ребенка есть, Вы наносите ему вред физический и психический. Если ребенок не хочет есть, значит, ему в данный момент есть не нужно. Никакого принуждения в еде, никаких уговоров! Никакого «откармливания»!

Малыш съел 1/2 ч.л. овощного пюре и отвернулся? Похвалите его за успех! На следующий день предложите 1ч.л. Понравилось? Здорово! Постепенно увеличивайте объём до 140-150 г. к 7 месяцам и до 180-200 г. к 8-12 месяцам.

Когда ребенок станет съедать большую порцию пищи, добавляйте половину чайной ложки растительного масла.

Некоторые груднички в силу своих функциональных особенностей не могут за одно кормление съесть более 100г. прикорма (это нормально!). Таким ребятишкам можно предлагать данный вид прикорма два раза в день малыми порциями.

*Каша-радость наша!*

Вторым прикормом после овощей идёт каша. Её мы будем вводить спустя месяц от начала первого прикорма.

Ранее считалось, что в первую очередь необходимо начинать с безглютеновых каш (гречневой, рисовой или кукурузной).

Но по последним данным сроки введения глютена в рацион младенца не влияют на последующий риск развития [целиакии](https://downsideup.org/glossary-terms/celiakiya-glyutenovaya-enteropatiya/).

Поэтому какой каше (гречневой, овсяной, рисовой, кукурузной) отдать предпочтение-решайте сами.

Единственно, не стоит начинать прикорм с манки. Данная крупа содержит мало клетчатки и бедна витаминами и минералами.

Очень часто мамы задают вопрос – Детскую кашу готовить самим или покупать готовые каши в коробках?».

Здесь всё зависит от Ваших финансовых возможностей, наличия времени и желания. В рекомендациях ВОЗ подчеркивается, что каши промышленного производства «...должны использоваться в питании детей, если у матери есть средства и возможности для их приобретения...».

Данные каши удобны своим способом приготовления, не требуют варки, легко разводятся водой, грудным молоком, молочной смесью. Они обогащены витаминами и минеральными веществами в необходимом ребенку количестве. Но они дороги.

Поэтому нет ничего плохого если Вы будете готовить кашу для своего ребенка сами из обычной крупы.

Принцип знакомства с крупами тот же.



Начинайте с одного вида каши. При первом знакомстве отдавайте предпочтение безмолочной каше. В первый день предложите 1/2 ч.л., постепенно прибавляя по 1-2 ложки в день.

Доведите объём каши до 150 мл. к 6 - 7 месяцам и 160-200 мл. к 8-12 месяцам. При введении полного объема каши добавьте в нее 5 г. сливочного масла.

В кашах промышленного производства уже содержатся все необходимые компоненты, поэтому в такие каши масло не добавляют.

Помним: все цифры ориентировочны. Мы в первую очередь смотрим на своего ребенка. Хочет он съесть лишнюю ложку прикорма-предлагаем, ежели нос воротит-убираем тарелку с глаз долой.

Главное, не сформировать и не закрепить негативную реакцию при виде тарелки с пищей. Нарушение пищевого поведения у детей до года не такая уж и редкость!

*Мясная пора.*

После того, как Ваш ребенок познакомился с овощами и крупами, настала пора мяса.

Можно использовать говядину, телятину, индейку, крольчатину, нежирную свинину, курицу. Помните, что красное мясо предпочтительнее и полезнее белого.

Можно предложить половину чайной ложки мяса перед основным прикормом или же добавить 1/2ч.л. мясного пюре к знакомым уже овощам. Постепенно доводите объем до 30 г, через месяц 50 г. и к году ребенок получает уже 60—70 г. мясного прикорма.

Мясо можно готовить самим или же покупать уже готовое пюре в баночках, желательно монокомпонентное, без соли, консервантов и других добавок.

В 9-10 месяцев, мясное пюре заменяется фрикадельками, сваренными «на пару», а в 11-12 месяцев - мясными паровыми котлетами.

Также можно использовать мясные субпродукты (печень, язык).

Важно: каши, овощи, мясо - три основных продукта прикорма, которые обязательны в питании ребенка Все остальные продукты вводятся для разнообразия блюд, вкуса, запаха и текстуры.

*Рыба и морепродукты.*

С 9-10 месяцев ребенка без признаков аллергии можно познакомить с рыбой. Рыбу вводят в питание детей с осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость. Если малыш в группе риска по развитию аллергии рыбу лучше отложить до 12 мес, если же ребенок уже имел ранее проявление пищевой аллергии введение рыбы не показано до 2-3 лет.

Лучше используйте нежирные сорта рыбы - хек, треска, минтай, судак, речной окунь. Обычно рыбу дают 1-2 раза в неделю вместо мяса.

Морепродукты-- морская капуста, кальмары, осьминоги, мидии, гребешки, крабы, креветки, раки, рыбная икра, молоки - не следует давать ребенку младше 3 лет.

*Фруктовые пюре и десерт.*

После того, как Ваш малыш научился есть полезные овощи, каши и мясо настала пора полакомиться сладенькими фруктами и печеньями. Их Вы можете дать в качестве десерта в конце основного прикорма или же использовать как полезный перекус между приёмами пищи.

Творог и молочные продукты.

Подошел черёд творога. Начните с 1/2 чайной ложки в день, постепенно увеличивая объём до 40 г.-50 г. к 9-12 месяцам.

Используйте нежирный творог ( от 4 до 10%) без фруктовых добавок и наполнителей.

Кисломолочные продукты детского питания (детский кефир, биокефир, йогурты «Агуша», «Тёма» и др.) в рацион ребёнка можно вводить не ранее 9-10 месячного возраста в количестве не более 200 мл в сутки.

Цельное коровье или козье молоко в качестве напитка не рекомендуется вводить в питание детей до 12 мес. Но его можно использовать в малых количествах при приготовлении пищи ( например, каши) для прикорма.

*Когда можно давать яйцо детям?*

Ваш малыш подрастает, ему уже исполнилось 8-9 месяцев. Он охотно ест овощи, фрукты, каши и мясо. Теперь пришла очередь яичного желтка.

Желток сваренного вкрутую куриного или перепелиного яйца детям начинают давать с небольшого кусочка, растертого в ложке грудного молока. Постепенно порции доводят до четверти желтка, а еще через 8–10 дней и до половины. В среднем половины желтка в день (4 яйца в неделю) достаточно для ребенка почти до года. Желтков перепелиных яиц потребуется 8–10 в неделю.

Крутой желток протертым можно добавлять в овощные пюре и супы. Смешивать желток с кашей не стоит, белковые блюда лучше совмещаются с овощами. Цельное яйцо детям можно начинать давать с 1 года.

*Детские травяные чаи.*

Следует избегать употребления всех видов чая, черный, зеленый, травяной (ромашка, мята, мелисса, брусника) и кофе до 2-летнего возраста, так как эти напитки препятствуют усвоению железа. Кроме того, имеется недостаточно научных данных, которые подтверждали бы безопасность различных трав и травяных чаев для грудных детей. После двух лет следует избегать употребления чая во время еды.

Отдельно хочется сказать о чае с фенхелем.

Несмотря на то, что фенхелевый чай широко используется от колик у новорожденных, его использования следует избегать: фенхель содержит токсическое вещество, эстрагол, который был обнаружен в данных чаях в количестве, достаточном для того, чтобы признать их употребление нежелательным, особенно у новорожденных. Таким образом,употреблять фенхелевый чай не должны беременные и кормящие женщины и дети до 4-х лет.

*Мед.*

Мед может содержать споры Clostridium botulinum –возбудителя ботулизма. Поскольку в желудочно-кишечном тракте грудных детей содержится недостаточно кислоты для уничтожения этих спор, не следует давать грудным детям меда, иначе они могут заболеть этой болезнью.

*А где же сок?*

Сок не является продуктом первого прикорма. Он не подходит даже для второго или третьего прикорма. Ребенку нужно большое количество энергии, а физически он способен употребить совсем немного еды. Продукты, которые он получает, должны иметь определенную энергетическую ценность, иначе возникает риск недоедания.

Поэтому раннее введение соков недопустимо именно потому, что сок не несет никакой смысловой нагрузки, а только «заглушает» аппетит.

Иногда мамы жалуются, что их малыш съедает малый объём прикорма. Когда же начинаешь выяснять, что ест и пьёт ребенок в течение дня, оказывается, что в промежутках между приёмами пищи он просто насыщается водой и соками.

Помимо всего прочего, благодаря сочетанию высокой кислотности и сахаров фруктовые соки при активном употреблении часто становятся причиной раннего детского кариеса.

Так что с соками лучше подождать до года, пока ребенок научится съедать основную полезную и энергетически ценную пищу.

*Стоит ли допаивать грудничка из бутылочки?*

Грудное молоко - уникальный продукт, который для ребенка первых 6-ти месяцев жизни является одновременно едой и питьем. В его составе до 90% воды, и она покрывает все потребности младенца в жидкости.

Начиная сосать молоко из груди мамы, ребенок сначала получает переднее молоко, именно оно утоляет жажду, а потом заднее молоко, которое утоляет голод.

В декларации Всемирной Организации Здравоохранения «Десять принципов успешного грудного вскармливания», принцип №6 гласит: «Не давать новорожденным никакой другой пищи или питья, кроме грудного молока, за исключением случаев, обусловленных медицинскими показаниями».

Напомню, что новорожденным принято считать ребенка от рождения до 28 дня жизни. Таким образом, вода на данном этапе здоровому грудничку не нужна.

Но не будем забывать, что процесс становления лактации занимает 2-3 месяца, а у кого-то и дольше.

Мы знаем, что молоко вырабатывается в ответ на сосание ребенка, т.е. сколько малыш высосал молока из груди – столько же молока впоследствии и выработается.

Если ребенку вместо молока дать воду, особенно перед кормлением, то малыш получает ложное чувство сытости, в результате высасывает меньше молочка. Грудь запомнит этот малый объём и к следующему кормлению выработает меньше молока, чем необходимо ребенку. Если такую «подмену» повторять регулярно, выработка молока постепенно снизится до критического уровня и мамочка заметит, что у неё не хватает молока.

Такая ситуация происходила в советские времена, когда существовала рекомендация обязательного допаивать всех младенцев водой. Тогдашние мамы (нынешние бабушки) следовали этим рекомендациям, и к 3-4 месяцам у большинства из них пропадало молоко.

Помимо снижения лактации, допаивание водичкой, особенно из бутылочки, чревато отказом ребенка от груди. Происходит так называемая «путанице сосков» - ребенок выбирает самый легкий путь и предпочитает соску, которую легче и удобнее сосать, нежели материнскую грудь.

Поэтому, допаивать младенцев до 3-хмесячного возраста не желательно, дабы не навредить.

После становления лактации и по мере увеличения разового объёма кормления ребенку можно (если Вам очень хочется) предложить воду. Лучше всего это делать используя чайную ложку и чашку (во избежание той самой «путаницы»), специально для улицы можно приобрести поильник по возрасту или бутылочку.

Желательно для допаивания ребенка использовать специальную бутилированную воду для детского питания. Кипяченая водопроводная вода не лучший вариант, так как в процессе кипячения часть ненужных организму солей выпадает в виде накипи на стенки чайника, но далеко не все примеси удаётся удалить такими способом. Воду предлагайте между кормлениями. Не следует слишком настаивать и тем более насильно поить малыша. Ваша задача предложить, а ребенок сам решит, стоит ему в данный момент пить и в каком объёме.

Если Вы часто прикладываете ребенка к груди по требованию, то, скорее всего, Вы заметите, что грудничок отлично насыщается и напивается Вашим молочком и отказывается от воды. И правильно делает!

Существует много исследований, определивших, что дети, находящиеся на исключительно грудном вскармливании по требованию не нуждаются в дополнительной воде. Данные исследования проводились в местах с разным климатом (как во влажном, так и в сухом) при разнице температур от 22-41°C и относительной влажности 9-96%.

Американская Академия Педиатрии рекомендует: "Не назначать допаивание (водой, водой с глюкозой, смесями и другими жидкостями) новорожденным, находящимся на грудном вскармливании, если нет для этого медицинских показаний… В первые 6 месяцев жизни, даже в жарком климате, нет необходимости давать новорожденным воду или сок, это может стать причиной заражения или аллергии».

С момента введения прикорма Вы можете спокойно начинать предлагать ребенку попить воды после кормления и между ними. Но не ждите, что грудничок сделает выбор в пользу воды, а не в пользу вкусного и знакомого с рождения маминого молока.

Что касается детей на искусственном вскармливании, то и они обычно не нуждаются в дополнительной воде.

Есть устаревшие мнения о том, что допаивать искусственников нужно обязательно, потому что смесь – продукт тяжелый и сытный. Это применимо к старым неадаптированным смесям, не отличавшимся высоким качеством. Современные смеси для питания младенцев являются адаптированными и более совершенны по составу.

В тоже время в жаркую погоду малышу-искусственнику можно предложить попить воды, если Вы чувствуете, что ребенок испытывает жажду, а не голод.

Кроме того, если у ребенка на искусственном вскармливании наблюдается запор, то ему требуется дополнительное количество жидкости. Допаивание в таком случае будет способствовать лучшему опорожнению кишечника.

Хочу обратить Ваше внимание, что мы говорим о допаивании здоровых младенцев.

Ребенок с лихорадкой, диареей, признаками обезвоживания, особенно находящийся на искусственном вскармливание, несомненно, нуждается в дополнительном введении жидкости.

Груднички при легком течении ОРВИ или кишечной инфекции, как правило, чаще прикладываются к груди и тем самым восполняют потерю жидкости.

Тем не менее в некоторых случаях, не смотря на частое прикладывание к груди, сохраняются и нарастают признаки обезвоживания и/или интоксикации. В таких ситуациях необходимо введение растворов для оральной регидратации (Хумана Электролит, Гидровит).

Питание ребенка от года до трех лет

Вашему ребенку исполнился долгожданный годик!

Теперь Ваш ребенок может питаться пищей с Вашего домашнего стола, естественно, при условии соблюдения принципов здорового питания всей семьей.

Всемирная организация здравоохранения сформулировала следующие рекомендации по питанию детей старше 1 года:

*Продолжать кормление грудью на втором году жизни ребенка.*

Очень важно, чтобы переход от грудного вскармливания к обычной пище с семейного стола был постепенным. Поэтому для ребенка будет полезно, если кормление грудью будет продолжено и после года. К тому же, на втором году жизни 500 мл грудного молока обеспечивает около:

30% суточной потребности ребенка в энергии  
40% - в белках, 95% - в витамине С.

Кроме того, грудное молоко дает дополнительную иммунологическую защиту и снижает риск возникновения расстройств пищеварения.

*В рационе ребенка ежедневно должны присутствовать разнообразные продукты, в значительной степени овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде.*

Постепенно расширяйте ассортимент фруктов, ягод и овощей в питании своего ребёнка. Это прекрасный источник витаминов, минералов, непищевых веществ (таких, как антиоксиданты) и пищевых волокон.

Поэтому вместо употребления различных витаминок и БАДов включайте в свой рацион больше овощей и фруктов. (летом это свежие овощи и фрукты, зимой консервированные, замороженные, сушеные). По возможности следует выбирать продукцию местного производства.

Овощи и фрукты вносят самый значительный вклад в потребление витамина С. Употребление овощей и фруктов, содержащих витамин С, вместе с продуктами, богатыми железом, улучшает всасывание последнего и профилактирует развитие железодефицита.

*Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса, птицу (без кожи), рыбу, яйца, печень, а также иногда заменять мясные продукты бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей*.

Содержание железа в грудном молоке невелико, но его биологическая доступность составляет около 50%, что намного выше, чем у других продуктов питания. В отличие от железа в грудном молоке железо, содержащееся в коровьем молоке, всасывается плохо.

Кроме того, раннее введение немодифицированного коровьего молока и других молочных продуктов может вызывать потери крови из кишечного тракта и тем самым оказывать отрицательное влияние на содержание в организме железа. Таким образом, не рекомендуется давать коровье молоко в качестве питья до 9 месяцев, в идеале до 12 мес. После этого возраста, если ребенка больше не кормят грудью, коровье молоко можно вводить постепенно. Если ребенок не кормится грудью, его нужно кормить обогащенной железом детской питательной смесью.

Содержащееся в детской смеси промышленного производства соединение железа всасывается лучше, чем из коровьего молока, но значительно хуже, чем из грудного.

На всасывание железа из продуктов питания влияют различные факторы. Например, в присутствии витамина С железо усваивается лучше. Если ребенок получает фруктовые соки, которые сделаны из мякоти фруктов, в них высокое содержание витамина С. Это положительно влияет на всасывание железа.

А вот чай снижает всасывание железа из пищи на 62%! Поэтому пить чай после еды нежелательно.

*Ребенок после года должен получать 60-70 г. красного мяса каждый день ( телятина, говядина, кролик, индейка).*

Детям до 3 лет не предлагайте жирное мясо свинины, баранины, а также утиное и гусиное мясо. Напомню, что магазинные колбасные изделия, копчености, сосиски и сардельки в питании ребенка до 3 лет также не уместны.

[Дефицит железа и нарушение нервнопсихического и моторного развития](https://downsideup.org/ru/catalog/article/deficit-zheleza-i-narusheniya-nervno-psihicheskogo-i-motornogo-razvitiya)

*Несколько раз в день ребенок должен получать хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель.*

Эти продукты составляют основу питания. Картофель и зерновые продукты представляют собой основной источник поступления энергии в течение всего года. Они богаты углеводами и микроэлементами, и хотя они содержат сравнительно мало жиров и белков, ценность их весьма высока.

*До 2-х летнего возраста в рационе питания ребенка молоко и молочные продукты должны быть обычной жирности (3,2% или 3,5%). После этого возраста рекомендуется молоко и молочные продукты с пониженным содержание жира.*

Большинство молочных продуктов содержат много разных пищевых веществ, особенно белка и кальция. Последний необходим для развития здоровых зубов и костей и играет важную роль в клеточном обмене.

Достаточное количество кальция можно получить при сохранении низкого уровня потребления жиров.

Не рекомендуется вводить молоко низкой жирности ребенку до 2-х летнего возраста, так как снижается его энергетическая плотность, а также и потому, что значительно более высокий процент содержащейся в нем энергии приходится на долю белка, а чужеродный белок сильный аллерген.

Для профилактики дефицита йода при приготовлении пищи выбирайте йодированную соль. Не солите пищу дополнительно, выбирайте пищу с низким содержанием соли.

Желательно придерживаться этого принципа с момента введения прикорма. Поскольку йод является незаменимым минералом в синтезе гормонов щитовидной железы, которые необходимы для нормального роста и развития ребенка.

Содержание йода в растениях и организмах животных определяется окружающей средой, в которых они живут и растут. Поскольку большинство почв содержат мало йода, большинство пищевых продуктов являются бедными источниками йода, и продукты питания, выращенные в регионах йодной недостаточности, не могут обеспечить необходимого количества йода.

*Единственным богатым натуральным источником йода является морская рыба.*

*Ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара.*

*Сахар следует добавлять только в очень ограниченном количестве.*

Сахар не является необходимой составляющей питания маленьких детей и не рекомендуется для употребления. Однако, если сахар дается ребенку, то его общее количество не должно быть более 25 г. в день, включая весь сахар в конфетах, джеме, булочках, напитках, соках, а также сахар, который добавляется, например, в кислые фрукты, чтобы улучшить их вкусовые качества.

Сладкие продукты могут выработать у ребенка предпочтение к сладкой еде в более старшем возрасте, что отрицательно сказывается на здоровье зубов.

*Рекомендуемое количество кормлений не менее 5 раз в день*: три основных приема пищи и 2 дополнительных в виде второго завтрака и полдника.

Суточный объём питания для детей в возрасте от 1г.до 1,5лет должен составлять 1000-1200мл, от 1,5 до 3 л.-1200-1400мл.

Интервал перед кормлениями 3,5-4 часа. Именно за это время съеденная пища эвакуируется из желудка малыша, и он будет готов к следующему приему пищи.

Наиболее калорийными должны быть завтрак и обед. Именно в обед правильнее всего предлагать мясной прикорм. Ужин всегда более легкий и состоит преимущественно из овощных и крупяных блюд.

Пища должна быть приготовлена безопасным и гигиеничным способом.

Пища должна подвергаться тщательной кулинарной обработке. Это необходимо для профилактики заболеваний пищевого происхождения.

Тщательная термообработка убивает многие микроорганизмы. В этих целях все части продукта должны быть прогреты настолько, чтобы от них поднимался пар.

Предпочтительно, чтобы пища, приготовленная для грудных детей и детей раннего возраста, вообще не хранилась. Если это невозможно, пища должна храниться только до следующего приема в холодильнике (ниже 10⁰С) или в горячем состоянии (около 60⁰С или выше). После хранения блюдо нужно тщательно разогревать.

*Мойте овощи и фрукты перед употреблением. Не лишним будет снять кожуру.*

*Используйте безопасную для употребления воду. В идеале это бутилированная вода, предназначенная для детского питания.*

*Тщательно мойте руки* перед началом приготовления, при подачи пищи и после каждого прерывания, особенно если вы переодели ребенка, посещали туалет или соприкасались с животными.

Избегайте кормления детей из бутылочек. Промыть бутылочки и соски до полной чистоты довольно трудно. Поэтому предпочтение отдавайте кружке, тарелке и ложке. Если все же приходится пользоваться бутылочками и сосками, их необходимо тщательно мыть и кипятить после каждого использования, либо пользоваться специально предназначенными для этого стерилизаторами.

*Предохраняйте продукты питания от насекомых, грызунов и прочих животных.*

*Питьевой режим.*

Приучайте ребенка утолять жажду обычной водой, а не сладеньким компотом или магазинным соком. Заведите малышу красивую яркую кружку или поильник. Многим детям нравится пить через трубочку, возможно, так он заинтересуется и согласиться сделать глоток воды.

Мягко предлагайте питьё, напоминайте о нем. Вам захотелось попить? Предложите и ребенку за компанию.

Не нужно чтобы ребенок выпивал сразу большой объём жидкости. Лучше часто и помалу.

Не забывайте, что многие овощи и фрукты, супы, грудное молоко уже содержат воду. Поэтому, если Ваше чадо, поев легкого супчика или приложившись к груди, отказалось попить, это нормально.

О том, достаточно ли кроха пьет, можно судить по цвету мочи и количестве мочеиспусканий. В норме моча прозрачная, бесцветная или с легким желтоватым оттенком.

До трех лет не давайте ребенку питье, содержащее кофеин (различные чаи, кофе, газировку).

*Маленькие нехочухи.*

Плохой аппетит крохи и избирательность в еде часто вызывают тревогу у многих мам. Нестабильность в еде характерна для большинства детей.

В один день у малыша может быть хороший аппетит, и он съедает все, что Вы ему предлагаете. На следующий день он может практически ничего не есть, а сосать только грудь. Сегодня он налегает на овощи, а завтра - отказываться от них. Стоит ли беспокоиться?

Потребление детьми пищи приходит к равновесию за определенный период времени. И если Вы проследите за тем, как ребенок питался в течение недели, то увидите, что его рацион вполне сбалансирован.

Не следует фиксировать, взвешивать порции блюд ребенка, пытаясь определить какой объем пищи он съел. Это излишне. Присмотритесь к своему чаду-у него/неё хорошее настроение, он/она активна, бегает, играет, резвиться, прибавляет в весе и растет? Значит, энергии ребенку достаточно.

Если сын или дочь отказывается есть ту пищу, которую Вы с любовью приготовили, не воспринимайте отказ как личное оскорбление. Уважайте вкусовые предпочтения ребенка!

Если у Вашего «привереды» есть не любимое блюдо или продукт, не стоит его давать вместе с тем блюдом, которое малыш ест охотно. Скорее всего, ребенок не будет есть ни того, ни другого продукта. Лучше пойдите другим путем - предложить малышу тот же самый продукт, но в другом виде. Призовите на помощь свою фантазию. И вы увидите, что полезное всегда можно совместить с приятным.

Когда малыш балуется за столом, испытывая ваше терпение, он внимательно следит за вашей реакцией. Поэтому наиболее правильным способом прервать театральное представление маленького артиста будет спокойно вынуть его из стульчика и отправить играть. Когда проголодается, шалун сам попросит есть.

Помните, еда - не средство добиться послушания (будешь хорошо себя вести куплю мороженое, пирожное…). Никаких пищевых вознаграждений. Еда - не средство наслаждения. Еда - средство Жить!

Во время принятия пищи не торопите ребенка. Еда - не тушение пожара. Темп принятия пищи индивидуален.

Учите ребенка хорошо жевать пищу, не проглатывая куски. Именно с плохим пережевыванием пищи связана частая жалоба мам на непереваренные кусочки еды в стуле. Многие дети ленятся жевать и глотают куски целиком. Не нужно этого пугаться, бежать делать УЗИ и сдавать копрограмму, не нужно лечить это состояние ферментами. Всё что действительно нужно-учить ребенка жевать!

Часто приходится слышать жалобы мам на то, что ребёнок давится кусочками пищи или же у него возникает рвотный рефлекс на такую пищу. Скорее всего, малыш изначально привык к очень жидкой консистенции пищи и теперь ему сложно справится с кусочками. Ничего в этом страшного! Всё приходит с опытом и процесс жевания, и проглатывания тоже. Поэтому спокойно и терпеливо предлагайте своему ребенку мягкие кусочки пищи (например, отварную морковь, банан), постепенно переходя на более плотные куски (картофель, яблоко, фрикадельки).

Если ребенок давится, еда доставляет ему дискомфорт, вызывает рвоту-не настаивайте , уберите продукт в это кормление, а следующим разом предложите его снова.

Излишне упорствовать не стоит.

Не смотря на то, что после 1 года ребенок может питаться пищей со взрослого стола, есть продукты, которые не желательны и даже опасны для детей.

*Что такое «норма»?*

Уважаемые родители, хотелось бы обратить Ваше внимание на то, что все нормы и цифры, указанные в статье, весьма ориентировочны.

Ведь что такое «норма»? Это некая среднестатистическая величина. Скучное научное понятие, не имеющее никакого отношения к данному конкретному ребенку, не учитывающее огромное количество реальных факторов.

На аппетит и способность усваивать определенный объём пищи влияют:

настроение

физическая активность ( достаточно ли Ваш ребенок бывает на свежем воздухе, успевает вдоволь набегаться, напрыгаться?)

атмосфера в семье (если мама с папой только что поругались, вряд ли ребенок поест с аппетитом)

особенность обмена веществ

состояние здоровья на данный момент

погодные условия (в жаркую погоду есть особо не хочется, в прохладное время года после прогулки наоборот) и т.д.

Признайтесь честно, Вы взвешиваете свою порцию, если только не хотите намеренно похудеть или набрать вес? Вы смотрите на часы для того, чтобы попить или поесть?

В желание принять пищу все мы отталкиваетесь от своего чувства голода. Если человек проголодался, то он хочет есть и съест ровно столько, сколько вместит его желудок. Кто-то в силу своей физиологии ест малыми порциями, но довольно часто. У кого-то порции больше, но частота принятия пищи реже. И тем и другим комфортно живется.

Если ребенок, по Вашему мнению, плохо и мало кушает, но при этом растет, хорошо прибавляет в весе, активен, любознателен, развивается по возрасту, значит, он получает именно столько пищи, сколько нужно его организму для нормального функционирования всех органов и систем.