

Питание для хорошего роста

Foods to
Grow On



Missouri Department of Health and Senior Services
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
Telephone: 573-751-6204

В соответствии с федеральными законами и политикой Министерства сельского хозяйства США (USDA) этой организации запрещается проводить дискриминацию на основании расы, цвета кожи, национального происхождения, пола, возраста или наличия инвалидности. Чтобы подать жалобу о дискриминации, обратитесь в письменной форме по адресу: USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, DC 20250-9410, или по телефону (202) 720—5964 (голосовая связь и TDD). USDA предлагает услуги и трудоустройство на условиях равных возможностей.

Альтернативные формы этой брошюры для лиц с инвалидностью можно получить, позвонив в Департамент здравоохранения и обслуживания пенсионеров штата Миссури (Missouri Department of Health and Senior Services) по телефону 573-751-6204. Телефон для лиц с проблемами слуха и речи 1-800-735-2966. Голосовая связь 1 800-735-2466.

ТРУДОУСТРОЙСТВО НА УСЛОВИЯХ РАВНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ/ПОЗИТИВНЫХ ДЕЙСТВИЙ
Услуги предоставляются на недискриминационной основе.

#638/10-05

От рождения до 12 месяцев
Birth to 12 Months

Russian

Русский

Питание для хорошего роста От рождения до 12 месяцев

Эта брошюра содержит сведения по вскармливанию грудных детей и предназначена для родителей и других заинтересованных лиц. Питание играет важную роль в физическом и умственном развитии ребенка.

Привычки, связанные с питанием, формируются в очень раннем возрасте. Родители могут способствовать формированию у младенцев здоровых привычек, вскармливая их полезной пищей в приятной обстановке.

Эта брошюра представляет собой только общее руководство. Питание каждого грудного ребенка индивидуально и зависит от его роста, возраста, активности и многих других факторов. Если у вас возникнут какие-либо вопросы в связи с предоставленной здесь информацией, задайте их своему врачу, медсестре или диетологу.



Советы по кормлению

- Давайте ребенку еду маленькими порциями. Большие порции часто отталкивают малышей.
- Если вашему ребенку не нравятся определенные виды пищи, все равно время от времени предлагайте их. У малышей часто меняются вкусы в еде.
- Вводите новые виды пищи вместе с теми, которые ваш ребенок любит.
- Не предлагайте закуски, когда подходит время еды. Перекусив незадолго до еды, ребенок может плохо есть.
- Избегайте сладкого и чипсов.
- Не укладывайте ребенка спать с бутылочкой молока, сока или другой сладкой жидкости. Это может привести к порче и ранней потере молочных зубов, а также к ушным инфекциям.
- Избегайте давать ребенку твердую или круглую пищу, которой можно подавиться, такую как сосиски, виноград, орехи, леденцы, изюм, попкорн, кусочки яблока, сырью морковь, цветную капусту и редис.
- Избегайте давать ребенку такую пищу, которая может заменить полезную для ребенка еду и сделает его сластеной, например: печенье, пирожные, покрытые сахарной глазурью хлопья, конфеты, торты, "Kool-Aid", содовые напитки и фруктовые напитки с искусственным привкусом сока.
- Не давайте ребенку мед.



Об овощах и фруктах, которыми можно подаваться

Поскольку существует риск того, что ребенок подавится, **НЕ** давайте малышам следующие овощи и фрукты:

- Сырые овощи (включая зеленый горошек, стручковые бобы, сельдерей, морковь и т.д.)
- Приготовленные или сырые целые кукурузные зернышки
- Консервированные фрукты целыми кусочками
- Твердые кусочки сырых фруктов, таких как яблоки, груши, дыни
- Целые виноградины, ягоды, черешни, шарики из тыквы или маленькие круглые помидорчики (разрежьте эти овощи и фрукты на четвертинки и удаляйте из них косточки, прежде чем давать их малышам постарше)
- Сухофрукты, не прошедшие тепловую обработку (включая изюм)

С 10 до 12 месяцев



Давайте ребенку:

Грудное молоко.....	2 - 4 кормления в сутки или по потребности
или смесь, содержащую железо.....	20 – 24 унции в сутки
Каши для младенцев	8 -10 столовых ложек в день, смешанных с грудным молоком или смесью
Овощи	6 -12 столовых ложек в день
Фрукты	6 -12 столовых ложек в день
Фруктовый сок	4 - 6 унций в день
Мясо/его заменители	3 - 4 столовых ложки в день
Целое яйцо	с 12-ти месяцев
Сухарики	1/2 - 1 сухарика в день
Макаронные изделия.....	4 -6 столовых ложек



Ваш ребенок должен есть большую часть пищи с общего стола и учиться есть самостоятельно. Ребенок будет брать еду пальцами и может учиться пользоваться ложкой. Обучаясь есть самостоятельно, ребенок, конечно, будет все пачкать и пачкаться сам.

Пища, которую едят руками - Вареная морковь (разрежьте морковки на четыре части), приготовленные зеленые бобы, ломтики банана, груши, персика, арбуза или мягкой дыни (без семечек), ломтики сыра, крекеры и макароны.

Уменьшение аппетита - К концу первого года жизни ваш ребенок перестанет так быстро расти и у него уменьшится аппетит. Вы заметите, что малыш больше не будет пить так много смеси или грудного молока и у него может появиться много любимых и нелюбимых продуктов.



Ваш новорожденный ребенок

Вашему ребенку может потребоваться две-три недели или даже больше времени, чтобы привыкнуть к расписанию кормления.

В возрасте примерно от двух до четырех недель многие младенцы проходят через период быстрого роста, сопровождаемый чувством голода. Обычно голодные младенцы плачут, но не всякий плач является требованием пищи. Малыши плачут и тогда, когда им нужно срыгнуть, когда им хочется, чтобы их взяли на ручки, когда нужно сменить подгузник или когда у них возникает потребность пососать.

Если грудной ребенок полный, это не значит, что он здоровый. Перекармливание в течение первого года может повлечь за собой проблемы с питанием на всю жизнь.

Если ребенок вскармливается грудным молоком, то в первую неделю жизни, если малыш долго спит, его рекомендуется будить каждые два - три часа (днем и ночью). Пробуждение ребенка будет способствовать приходу молока. Обычно вскармливаемые грудью младенцы сами просыпаются каждые два с половиной - три часа.

Если ребенок вскармливается из бутылочки, то в первую неделю жизни, если малыш долго спит, его рекомендуется будить каждые три часа (днем и ночью).

Кормление может занять 15 – 30 минут. Расслабьтесь и полюбуйтесь на своего ребеночка. Всегда держите своего младенца поближе к себе, чтобы ему было уютно. Во время кормления грудные дети получают не только необходимое организму питание, но и любовь того, кто их кормит. В большинстве случаев к четырем – шести месяцам груднички удваивают свой вес, а к году утраивают его.

Грудное вскармливание

Советы по грудному вскармливанию:

- Перед каждым кормлением мойте руки.
- Найдите удобное для кормления место, чтобы вы могли расслабиться.
- Самая удобная позиция называется «в колыбельке». Ребенок лежит на боку, лицом к вам, своим животиком к вашему животу.
- Захватите свою грудь так, чтобы большой палец был сверху, а остальные – снизу, под грудью.
- Проводите своим соском по губам ребенка, пока он широко не откроет ротик. Малыш должен полностью захватить сосок и примерно один дюйм ареолы (темного околососкового кружка). Когда сосок окажется в ротике, приблизьте малыша к себе, так чтобы его носик и подбородочек касались вашей груди.
- Ребенок может покормиться из одной или обеих грудей. Подождите, пока ребенок прекратит сосать и отпустит грудь, прежде чем давать ему вторую. Если ребенок наелся молоком из одной груди, в следующее кормление приложите его к другой груди.
- Давайте ребенку грудь так часто, как он этого пожелает. Новорожденные обычно кормятся 8 – 12 раз в сутки.
- Ваш младенец **не** нуждается в смесях или воде. Грудное молоко является для него идеальной пищей.
- После каждого кормления из каждой груди предлагайте младенцу срыгнуть, хотя у некоторых грудничков срыгивание бывает не после каждого кормления.
- У новорожденных ежедневно должно быть около шести – восьми мокрых подгузников и не менее двух раз стул.
- Вы можете вернуться на работу и продолжать кормить ребенка грудным молоком, для чего нужно сцеживать его молокоотсосом и хранить в холодильнике или морозильнике, пока оно не понадобится.

Информацию о молокоотсасах и хранении молока можно получить у врача, медсестры, диетолога WIC или консультанта по лактации.



С 8-ми до 10 месяцев

Давайте ребенку:

Грудное молоко 2 - 5 кормлений в сутки или по потребности
или смесь, содержащую железо 26 - 28 унций в сутки
Каши для младенцев 8 -12 столовых ложек в день, смешанных с грудным молоком или смесью
Овощи 6 -10 столовых ложек в день
Фрукты 6 -10 столовых ложек в день
Фруктовый сок 4 унций в день
Мясо/его заменители 1 -3 столовых ложек в день
Сухарики по потребности

Добавить: *Сыр и йогурт*

Сыр

- Творог и неострый желтый сыр

Йогурт

- Простой, без семечек и фруктовой кожуры



В этом возрасте поощряйте ребенка к самостоятельному съедению кусочков вареных овощей и фруктов. Также предложите ему искрошенный гамбургер, мягкую запеканку из мясного фарша, нежную курятину, тунца (в упаковке с водой) и полосочки нежной говядины или свинины.

С 7-ми до 8-ми месяцев. Продолжение

Сухие бобы

- Бобы – это ценные заменители мяса. Готовить бобы следует до мягкости. **Не** добавляйте приправы или жир.
- Пропустите готовые бобы через сито, чтобы удалить кожуру. Разведите отваром, оставшимся после варки.

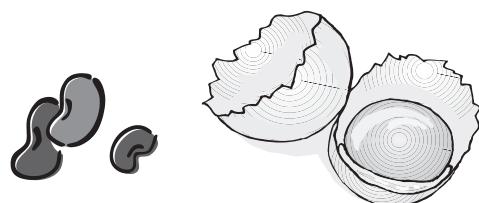
Яичный желток

- Давайте ребенку только яичные желтки. **Не** кормите его белком до года, так как существует вероятность аллергической реакции.
- Разомните вилкой сваренный вкрутую желток и смешайте его с небольшим количеством грудного молока или смеси.
- Начните с одной чайной ложки желтка и ежедневно понемногу увеличивайте его количество, пока не доведете его до целого желтка.

Смесь из чашечки

- Давайте ребенку маленькую пластиковую чашечку с двумя ручками.
- За один раз предлагайте ребенку не более чем две - четыре унции смеси. Когда малыш только учится пользоваться чашечкой, давайте ее раз в день. Постепенно все чаще пользуйтесь чашечкой и все реже – бутылочкой.

В этом возрасте начните предлагать малышу блюда с общего стола. Очень важно предлагать ребенку разные виды пищи и поощрять жевание. Ограничите протертую пищю. Начните с таких продуктов, которые легко размять, например, с отварного картофеля, моркови и бананов. Затем добавьте другие вареные овощи и вареные фрукты.



Вскормливание из бутылочки

Советы по вскармливанию из бутылочки:

- Готовьте смесь согласно указаниям на этикетке.
- Пока ребенок не достигнет возраста четырех – шести месяцев, разводите смесь кипяченой или бутылированной водой. После шести месяцев в большинстве случаев можно пользоваться водой из-под крана.
- Дырочки в соске должны быть достаточно большими, чтобы через них могло свободно проходить молоко, но не настолько большими, чтобы молоко лилось слишком быстро для ребеночка.
- Открытые банки с жидкой смесью нужно чем-нибудь накрывать и немедленно убирать в холодильник. После этого смесь следует использовать в течение 24 часов.
- Если у вас нет холодильника, пользуйтесь порошковыми смесями. Готовьте по одной бутылочке смеси, как требуется для одного кормления.
- **Не** храните оставшуюся смесь в бутылочке для следующего кормления.
- **Не** заставляйте ребенка доедать все из бутылочки при каждом кормлении. Если кормить младенца насилино, когда он подрастет, могут возникнуть проблемы с едой.
- При кормлении ребенка наклоняйте бутылочку так, чтобы соска была заполнена смесью.
- Во время кормления малыш будет заглатывать немного воздуха. Срыгивание позволяет грудному ребенку выпустить этот воздух. Новорожденные и маленькие груднички должны срыгивать после каждой унции смеси.
- **Не** подпирайте бутылочку во время кормления. Пусть время кормления доставит вам и вашему ребенку душевное тепло и удовольствие.
- **Не** покрывайте соску сахаром или другими подсластителями, чтобы малыш принял бутылочку.
- **Не** замораживайте смеси для младенцев.
- **Не** разогревайте бутылочки или смеси в микроволновой печи.



С рождения до 4-х месяцев

В первые несколько месяцев жизни ребенок нуждается только в грудном молоке или в смеси, в состав которой входит железо. До четырех месяцев ребенок не нуждается в твердой пище, потому что:

- Грудное молоко и смесь содержат все вещества, необходимые для роста и здоровья младенца.
- Малыш пока еще **не** умеет есть твердую пищу.
- Раннее введение в питание ребенка твердой пищи увеличивает вероятность развития аллергии и может привести к перееданию и избыточному весу.

Каждый ребенок не похож на других, поэтому частота кормления и количество пищи для разных детей неодинаковы.

Давайте ребенку:

Грудное молоко

С рождения до	
3-х месяцев.....	6 -10 кормлений в сутки или по потребности в течение как минимум 10 -15 минут
С 3-х до	
4-х месяцев.....	5 - 8 кормлений в сутки или по потребности в течение как минимум 10 -15 минут



или смесь, содержащую железо

С рождения до 1-го месяца.....	20 - 24 унции в сутки
С 1-го до 2-х месяцев	24 - 28 унций в сутки
С 2-х до 3-х месяцев	28 - 30 унций в сутки
С 3-х до 4-х месяцев.....	30 - 33 унции в сутки

С 7-ми до 8-ми месяцев

Давайте ребенку:

Грудное молоко..... 4 – 6 кормлений в сутки или по потребности

или смесь, содержащую железо 26 - 32 унции в сутки

Каши для младенцев 6 - 8 столовых ложек в день, смешанных с грудным молоком или смесью

Овощи 4 – 6 столовых ложек в день

Фрукты 4 – 6 столовых ложек в день

Фруктовые соки 2 - 4 унции в день

Сухарики по потребности

Добавить: Смесь из чашечки, мясо, сухие бобы и яичный желток

Мясо

- Начните с одной чайной ложки простого протертого мяса и постепенно увеличьте его количество до двух столовых ложек.
- Вместо обедов, состоящих из мяса и овощей, покупайте простое протертное мясо, такое как курятина, индюшатина и говядина.
- Не добавляйте специи и приправы, например, соль, перец, жир, подливку или кетчуп.

Тосты

- Младенцы не нуждаются в печенье или других сладостях, поскольку сахар вреден для их зубов.
- Сухарики "Zwieback" разламываются на маленькие кусочки, поэтому внимательно следите, чтобы ребенок не подавился.

С 6-ти до 7-ми месяцев



Давайте ребенку:

Грудное молоко..... 4 – 6 кормлений в сутки или по потребности

или смесь, содержащую железо..... 30 - 32 унции в сутки

Каши для младенцев..... 4 – 5 столовых ложек в день, смешанных с грудным молоком или смесью

Протертые овощи 3 - 4 столовых ложки в день или 1/2 баночки в сутки

Добавить: Протертые фрукты, фруктовые соки и сухарики

Фрукты

- Вводите протертые фрукты по одному. Начните с одной столовой ложки и постепенно увеличьте их количество до трех ложек в день.
- Фруктовые десерты обычно содержат больше калорий и меньше витаминов, чем протертые фрукты.
- Не давайте ребенку фруктовые десерты, если в них был добавлен сахар.

Фруктовые соки

- Две - четыре унции в день. Покупайте сок для младенцев, в который добавлен витамин С.
- Начните с яблочного сока или сока из белого винограда. Не давайте ребенку цитрусовые соки до года, чтобы предупредить аллергическую реакцию.
- Не давайте ребенку сок из бутылочки, поскольку это может вызвать разрушение зубов.
- Давайте малышу 100-процентные фруктовые соки. Не предлагайте ему напитки с привкусом сока, такие как "Kool-Aid" или содовые.



С 4-х до 5-ти месяцев



Это подходящее время для введения твердой пищи в питание ребенка.

Давайте ребенку:

Грудное молоко.....5 – 8 кормлений в сутки или по потребности

или смесь, содержащую железо..... 32 - 34 унций в сутки

Добавить: Кашу для младенцев

Каша для младенцев - Малыши развиваются разными темпами. Ваш ребенок готов к твердой пище, если он:

- ✓ Может самостоятельно сидеть и держать головку.
- ✓ Открывает ротик, когда видит ложку.
- ✓ Не выталкивает ложку языком.

Водите кашу в качестве первой твердой пищи ребенка. Поедание твердого станет для малыша новым опытом. Каши дают энергию для роста и содержат железо, необходимое для здоровья крови.

Предлагайте младенцу каши из крупы одного вида, например, рисовую, перловую или овсяную, чтобы избежать возможных аллергических реакций, таких как диарея, рвота и сыпь. Пшеничную и смешанную каши и кашу с высоким содержанием белка можно давать только после восьми месяцев.

Начните со столовой ложки сухих хлопьев, смешанной с двумя или тремя столовыми ложками грудного молока или смеси, и сделайте кашу жидкой. По мере роста ребенка кашу можно готовить все гуще и гуще и увеличить ее количество до двух столовых ложек в день.

- Кормите ребенка маленькой пластиковой ложечкой, а не из бутылочки или поильника для младенцев.
- После кормления выбрасывайте недоеденную кашу.
- Ребенку не нужно класть в кашу сахар или маргарин.

С 5-ти до 6-ти месяцев

Давайте ребенку:

Грудное молоко.....5 – 6 кормлений
в сутки или
по потребности

или смесь, содержащую железо.....32 - 34 унций в сутки

Каши для младенцев..... 2 - 3 столовых ложки сухих хлопьев в день,
смешанных с грудным молоком или смесью

Добавить: Протертые овощи



Протертые овощи

- Овощи – это источник витаминов и минералов, необходимых для роста и развития. Они также увеличивают объем съеденного, что предупреждает запоры.
- Начните с простых протертых овощей, вводя их по одному. Малышам часто поначалу больше всего нравятся желтые или оранжевые овощи, такие как морковь, кабачки, сладкий картофель. Затем вводите горошек, зеленые бобы, шпинат и свеклу.
- К шести месяцам дети обычно хорошо переносят такие овощи, как шпинат, свекла, морковь, турнепс и листовая капуста, как выращенные самостоятельно, так и приобретенные в магазине.
Если у вашего малыша чувствительность к большому количеству нитратов, ему следует давать только выпущенные пищевой промышленностью шпинат, свеклу и морковь. В качестве меры предосторожности любому ребенку за один раз следует давать только одну - две чайных ложки выращенных в домашних условиях или консервированных шпината, свеклы, моркови, турнепса или листовой капусты.
- Начните с одной столовой ложки протертых овощей и постепенно увеличьте их количество до трех ложек.

- Попробуйте давать малышу одни и те же протертые овощи в течение трех – пяти дней. Понаблюдайте, не будет ли какой-либо реакции, например, диареи, рвоты или сыпи. Не предлагайте ребенку два новых вида пищи одновременно.
- Пищу для грудного ребенка легко приготовить дома, кроме того, это экономит деньги.
- Не добавляйте в пищу грудничка соль, жир и специи.
- Если вы открыли купленную в магазине баночку с детским питанием, то ее следует немедленно убрать в холодильник и использовать в течение 48 часов.
- Подогревайте только такое количество пищи, которое требуется ребенку на одно кормление. Не грейте целую баночку.
- Подавайте на маленькой тарелочке. Не кормите ребенка из баночки. Не откладывайте остатки пищи на следующее кормление.

