



*Самая нужная книга
мамам и малышам*



Детское питание

- *Рекомендовано педиатрами*
- *От грудного вскармливания до детского сада*

УДК 613.22
ББК 36.99+51.23
Т 19

Тарабарина, Татьяна Ивановна

Т 19 Детское питание. Самая нужная книга – мамам и малышам от рождения до 3 лет / авт.-сост. Т. И. Тарабарина. — Москва: АСТ, 2014. — 64 с.: ил. — (Вкусно по-домашнему).

ISBN 978-5-17-079210-8

Правильное питание – залог здоровья и успешного развития малыша. Книга расскажет о том, какие продукты необходимы для вскармливания ребенка и в каком количестве, как вводить их в рацион детского питания и каковы требования к их приготовлению. Заботливые родители найдут здесь десятки рецептов блюд для детей от рождения до трех лет: каш, супов, соков, отваров, блюд из рыбы, мяса, птицы, фруктов, овощей и ягод.

УДК 613.22
ББК 36.99+51.23



Содержание

Детское питание: вкусно и полезно ... 5

Вскармливание малышей.....6

Виды вскармливания новорожденных.....6

Грудное вскармливание.....6

Смешанное и искусственное
вскармливание.....8

Первый прикорм.....11

Овощное пюре.....11

Молочные каши.....11

Приготовление каши.....12

Второй прикорм.....12

Введение в рацион мясных продуктов.....13

Другие продукты прикорма.....14

Основы здорового рациона малыша.....15

Правила приготовления пищи для детей..15

Готовим на пару.....16

Основные блюда детского питания.....16

Фруктозный сироп.....16

Отвары.....17

Смеси.....18

Соки.....19

Фруктовое пюре.....21

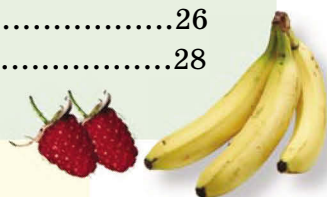
Овощное пюре.....22

Желток куриного яйца.....24

Каша.....24

Творог и кефир.....26

Мясное пюре.....28





Рыбное пюре.....	29
Растительное масло.....	31
Сливочное масло.....	31
Хлеб и хлебные изделия.....	32

Детская кулинарная книга ...33

Готовим для малышей первого года жизни.....34



Каши.....	34
Творог и кефир.....	39
Супы-пюре.....	40
Рыбные блюда.....	43
Мясные блюда.....	44
Блюда из птицы.....	46
Овощные пюре.....	47
Фруктовые пюре.....	50
Напитки.....	52
Соки.....	54
Примерное количество отдельных продуктов для детей, находящихся на грудном вскармливании.....	55

Готовим для детей от года до 2 лет.....56

Что должно входить в рацион ребенка.....	56
Как составить меню малыша.....	58
Сахар в рационе малыша.....	58
Примерный суточный набор продуктов питания	



для детей второго года жизни.....	59
Меню для детей.....	60
От 1 года до 1 года 3 месяцев.....	60
От 1 года 3 месяцев до 1 года 6 месяцев....	60
От 1 года 6 месяцев до 1 года 9 месяцев....	61
От 1 года 9 месяцев до 2 лет.....	62

Готовим для детей от 2 до 3 лет.....62

Примерный суточный набор продуктов питания для детей третьего года жизни.....	62
Меню для детей.....	63
От 2 лет до 2 лет 6 месяцев.....	63
От 2 лет 6 месяцев до 3 лет.....	64



Детское питание:

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО



Вскармливание малышей



Рациональное питание — важнейший фактор, без которого невозможно нормальное развитие детского организма.

Питание ребенка в грудном возрасте (до года) называют вскармливанием.

Виды вскармливания новорожденных

Грудное (естественное) вскармливание — когда ребенок на первом году жизни получает только грудное (материнское) молоко, без учета прикорма.

Искусственное вскармливание — когда ребенок первого полугодия совсем не получает материнского молока, либо оно составляет менее $1/5$ суточного объема.

В этом случае материнское молоко заменяется на молочную смесь.

Смешанное вскармливание — когда на первом полугодии ребенок в течение суток получает материнское молоко и искусственную молочную смесь. При этом доля грудного молока составляет более $1/3$ — $1/5$ суточного количества молока.



Грудное вскармливание

Молоко матери — самое лучшее питание для ребенка, гарантирующее правильное и гармоничное развитие и рост малыша. Ребенку, питающемуся материнским молоком, не страшны кишечные инфекции, т. к. в состав грудного молока входят вещества, защищающие малыша от различных заболеваний и усиливающие его иммунитет. Кроме того, в нем достаточно витаминов и минеральных веществ, полностью соответствующих потребностям растущего организма.

Состав грудного молока идеально сбалансирован по всем необходимым в первые 4–6 месяцев жизни ребенка питательным веществам.

Грудное молоко всегда готово к употреблению. Имеет оптимальную температуру, его не надо готовить, оно не содержит бактерий.

Режим кормления

Для вскармливания детей первых месяцев жизни рекомендован свободный режим кормления. Ребенок сам определяет частоту прикладывания к груди.

Новорожденный ребенок может «требовать» от 8 до 12 и более раз прикладывания к груди, длительность кормления может составлять от 15 до 25 минут, однако надо знать, что в первые 2–3 минуты ребенок высасывает от 40 до 50 процен-

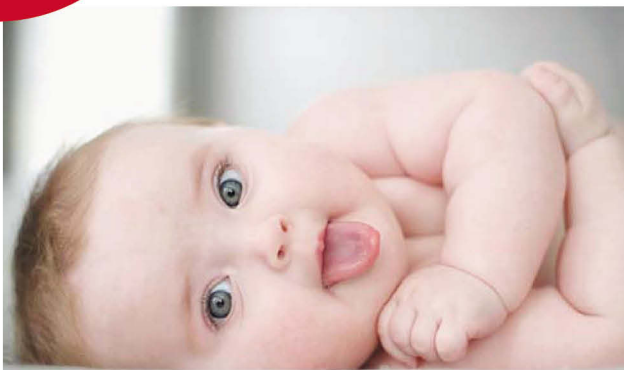
тов необходимого ему молока, в последующие 4–5 минут – 70–80 процентов. Чтобы определить, достаточно ли ребенок получает молока, необходимо взвесить его до и после кормления. Обычно это делается в детской поликлинике и называется «контрольное взвешивание». При наличии дома детских весов то же самое можно сделать и самим, предварительно получив рекомендации у врача.



Критерии достаточного кормления ребенка

В первые 2–3 минуты ребенок высасывает от 40 до 50 процентов необходимого ему молока

- Достаточная прибавка в весе ребенка за первый месяц (600–800 граммов).
- Частота мочеиспусканий не менее 6 раз в сутки.
- Частота стула соответствует количеству кормлений (6–10 раз) в первый месяц жизни.
- Ребенок спокоен, выдерживает интервалы между кормлениями 2 и более часа.



Для выработки достаточного количества молока маме необходимо

- Не пропускать ночные кормления.
- Если ребенок долго спит, не дожидаясь его пробуждения, сцеживать молоко молокоотсосом.
- Предлагать обе груди в одно кормление и заканчивать той грудью, которой начали.
- Максимально долго находиться с ребенком, обеспечивая тесный контакт с ним.
- Необходима спокойная обстановка дома, помощь и психологическая поддержка мужа и родственников.
- Достаточный по продолжительности ночной сон (6–8 часов) и отдых днем (1–2 часа).
- Правильное и сбалансированное питание с использованием специальных продуктов (редька с медом, морковь тертая с молоком, настой грецких орехов), увеличение калорийности питания на 700–1000 ккал, объем жидкости не менее 2 литров в день.
- Прием настоев трав, стимулирующих лактацию (чабрец, душица, крапива, тмин, укроп, анис, фенхель и др.).

Смешанное и искусственное вскармливание

Смешанным называется вскармливание, при котором объем докорма младенцев заменителями женского молока не превышает 50% от общего объема питания. Если на грудное молоко приходится $\frac{2}{3}$ – $\frac{3}{4}$ всего объема молока, то такое вскармливание по эффективности приближается к естественному.

Следует особо подчеркнуть, что, несмотря на количество грудного молока, ребенка все равно необходимо прикладывать к груди и стремиться мак-

симально продлить вскармливание материнским молоком.

При данном виде вскармливания режим питания остается свободным (без фиксированного времени). Необходимо только контролировать количество молока у матери (контрольное взвешивание) и недостающий объем компенсировать смесями. При этом докорм следует давать после предварительного прикладывания ребенка к груди.

Перевод на искусственное вскармливание не дол-

жен быть слишком быстрым, так как адаптация к искусственному вскармливанию протекает очень напряженно в силу физиологической незрелости ребенка. Рекомендуется 7–8-разовое кормление, объем каждого 80–120 мл, однако если ребенок не съедает данный объем, он требует более частого кормления меньшими порциями.

Принадлежности для кормления

Для того чтобы процесс кормления доставлял как можно меньше хлопот, обзаведитесь всеми необходимыми принадлежностями:

- 4–6 бутылочек для кормления объемом 125 и 250 мл;
- 4–6 запасных сосок для бутылочек;
- ершик для мытья бутылочек;
- термос или термоконтейнер для 1–2 бутылочек (очень удобен при длительных прогулках, поддерживает нужную температуру жидкости несколько часов);
- стерилизатор для обработки бутылочек и сосок. Методы стерилизации – паровой метод, химическая стерилизация, микроволновой метод, метод кипячения.



Приготовление молочной смеси

Перед приготовлением молочной смеси надо внимательно изучить способ приготовления и дозировку, указанные на этикетке упаковки. Смесь разводится в охлажденной кипяченой воде (40–50 градусов) непосредственно перед кормлением, температура смеси не должна превышать 36–37 градусов. Некоторые малыши пьют молоко комнатной температуры, но если молоко нужно подогреть, используйте специальный подогреватель или кастрюлю с горячей водой – не храните теплое молоко более 20 минут.

Не рекомендуется использовать микроволновую печь для подогрева молока, так как температура в ней распространяется крайне неравномерно, и есть опасность обжечь ребенка.

Проверить температуру смеси можно, пролив несколько капель на внутреннюю сторону запястья: она будет готова для ребенка, если вы перестанете чувствовать холод, в то же время смесь не должна быть теплой, достаточно температуры тела.

Как правильно кормить ребенка

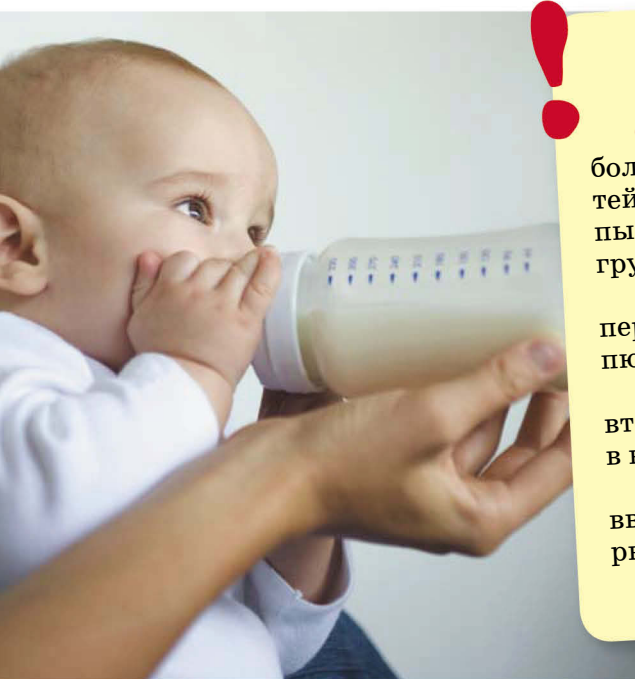
Во время кормления надо держать бутылку так, чтобы горлышко было заполнено полностью. Большое внимание следует уделить отверстию в соске. При нормальной величине отверстия смесь сначала вытекает струйкой, а затем каплями.

Смесь необходимо готовить непосредственно перед кормлением. В исключительных случаях можно приготовить на два кормления, храня в холодильнике вторую порцию.

Если ребенок не выпил приготовленную молочную смесь, ни в коем случае не оставляйте ее на следующее кормление.

Каждый раз по окончании кормления поднимите малыша вертикально, чтобы он мог срыгнуть проглоченный воздух. Можно положить его к себе на грудь животиком и подержать так некоторое время или наклонить немного вправо. Если пренебречь такой простой процедурой, воздух задержится в желудочке и может вызвать растяжение, рвоту или колики.

Пища, получаемая ребенком, должна полностью удовлетворять потребности организма и соответствовать его возрастным возможностям.



С 0 до 6 месяцев – для большинства здоровых детей данной возрастной группы подходит исключительно грудное вскармливание;

с 5–6 месяцев вводится первый прикорм – овощное пюре;

с 6–7 месяцев вводится второй прикорм – злаковый, в виде каши;

с 7–8 месяцев начинают вводить в рацион мясные и рыбные продукты.