

ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ 0 ДО 7 ЛЕТ

Что можно кушать ребенку, а что нельзя.

Правильное питание – основная составляющая жизни ребёнка. От того, насколько качественно и сбалансировано построен его рацион, зависит состояние здоровья малыша и его адаптация к условиям окружающей среды.

Новорождённые дети, мамы которых имеют грудное молоко, не знают проблем со вскармливанием. На сегодняшний день ещё не придумано ничего более ценного для новорождённого ребёнка, чем материнское молоко. Всемирная Организация Здравоохранения не рекомендует давать детям до шести месяцев, находящимся на естественном вскармливании какие-либо продукты, кроме грудного молока.

Установлено, что грудной ребёнок получает все необходимые для его развития и роста питательные вещества из молока матери, которое удовлетворяет потребность малыша даже в воде. Поэтому детям, находящимся на грудном вскармливании воду можно давать только с шести месяцев.

Если по каким-то причинам мама испытывает недостаток или полное отсутствие грудного молока, а так же при наличии противопоказаний к грудному вскармливанию, то ребёнок с рождения должен получать специально предназначенную детскую молочную смесь. Другое молоко (коровье, козье, буйволиное и т.д.), а тем более манную кашу или другие продукты ребёнку первого полугодия жизни давать ни в коем случае нельзя. Нарушение этих правил может повлечь за собой серьёзные последствия для здоровья, а иногда и для жизни маленького ребёнка. Желудочно-кишечный тракт в этом возрасте не созрел для принятия иной пищи, а молоко животных содержит недостаточно витаминов, микроэлементов, белков, жиров и углеводов, необходимых для удовлетворения потребностей растущего человеческого организма и совершенно чуждые человеку антигены.

Детские молочные смеси бывают высокоадаптированные и адаптированные. Лучше всего для питания ребёнка после рождения подходит высокоадаптированная молочная смесь. Она по составу максимально приближена к грудному молоку. Существуют также лечебные смеси, предназначенные для детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (аллергия, расстройства пищеварения, недоношенность, непереносимости лактозы и т. д.).

Однако такое питание должно быть назначено исключительно детским врачом.

Иногда бывает, что молоко у мамы есть, но в недостаточном количестве. Тогда малыша надо докармливать смесью. При этом сначала даётся грудное молоко, а недостающее количество пищи ребёнок получает в виде молочной смеси из бутылочки с соской или ложечки. Отверстие в бутылочке должно быть очень маленькое, ибо в противном случае ребёнок вскоре бросит сосать грудь, потому что это связано с определённым усилием. При смешанном или искусственном вскармливании, при

достижении ребёнком трёх месяцев, можно вводить в питание смеси с добавлением гречневой, рисовой, кукурузной или овсяной муки. Такие смеси продаются в готовом виде в магазинах или аптеках.

Что можно кушать ребёнку от 6 месяцев до 1 года.

Начиная с шести месяцев, грудное молоко остаётся основным продуктом питания, но возникает необходимость в расширении рациона питания и введения дополнительных продуктов (прикорма). Материнское молоко именно в 6 месяцев уже не может удовлетворить потребности малыша в калориях и микронутриентах, особенно в железе, для обеспечения его нормального роста. Прикорм – это продукты питания, которые вводятся в дополнение к грудному молоку (молочной смеси, в случае искусственного вскармливания). В данном случае имеется в виду каша или овощное пюре.

С чего же начинать, спросите вы? А это зависит от массы тела ребёнка. Если ребёнок полненький или склонен к запорам, то давать первый прикорм надо в виде овощей, в противном случае начинать лучше с каши. В любом случае введение нового продукта должно быть постепенным. Начинать следует с чайной ложечки, и доводить его количество прикорма до 150 – 200 грамм в течение двух недель, с конечной заменой одного кормления грудью прикормом.

Консистенция пищи должна быть в виде жидкого пюре. Через две недели, когда ребёнок привык к одному прикорму, начинают давать второй, и также постепенно приучают к нему ребёнка. В 6 месяцев разрешены такие овощи: кабачки, тыква, картошка, капуста, патиссоны, горох, фасоль, морковь. Также можно давать гречневую, рисовую, кукурузную, а позднее и овсяную кашу. Манка не содержит никаких полезных для ребёнка веществ, поэтому, по крайней мере, до десяти месяцев её вводить в рацион просто бесполезно. Ячневую, перловую, пшённую каши можно предлагать ребёнку не ранее годовалого возраста. Для улучшения вкуса и полезности, добавляйте в каши или овощное пюре растительное масло (оливковое, подсолнечное или кукурузное), начиная с трёх – пяти капель и доведя до чайной ложки.

Таким образом, к семи месяцам ребёнок должен кушать прикормы 2 раза в день: кашу и овощное пюре. Остальные кормления продолжают оставаться грудными. Между основными приёмами пищи в 6 месяцев рекомендуется давать фрукты в виде соков или пюре, предлагая ребёнку от 1 чайной ложки в день, доведя их количество к году до 100 грамм. Лучше всего дети переносят яблоки. Во избежании аллергии, покупайте сорта зелёного или жёлтого цвета. Очень полезно для ребёнка печёное яблоко. Хорошо, если ребёнку понравится грушевый сок или пюре, которые разрешено употреблять детям с шестимесячного возраста. А вот бананы, персики, абрикосы, нектарин дети должны кушать не ранее, чем с семи месяцев, сливу и алычу – с девяти месяцев. Все экзотические фрукты (киви, ананас... ребёнок должен попробовать только в 1,5 года. Давать ребёнку сначала немножко, наблюдать, не появилась ли аллергическая реакция, если нет — можно дать кусочек побольше. Не лишним будет напомнить, что все блюда, предназначенные для грудных детей, должны быть в перетёртом виде или в жидком виде.

Начиная с 7 месяцев ребёнку можно употреблять желток куриного яйца, творожок, сливочное масло. Желток добавляется в овощное пюре в количестве ¼ части и к году доводится до целого. Обязательно ребёнок должен получать мясо кролика, индюка или телёнка. Первое время это должно быть пюре, в 9 месяцев суфле, а с 10 – можно готовить паровые котлетки или фрикадельки. Не рекомендуется давать детям мясо водоплавающих птиц, свинину и баранину. Куриное филе желательно кушать ребёнку с года. Необходимо, чтобы малыш получал говяжью печень и белый хлеб. Домашнюю выпечку и кефир предлагайте тогда, когда ему исполнится 10 месяцев. Из напитков показаны ненасыщенные компоты из сухофруктов, из свежих неярких ягод, негазированная вода. В настоящее время в магазинах имеется достаточно много чайных напитков для детей. Предназначены они для детей от 2х месяцев, но давать детский чай с такого возраста можно только детям – искусственникам. Тем же, кто получает грудное молоко, чай можно пить только с шести месяцев.

Сахар и соль в небольших количествах можно добавлять в блюда с 10 месяцев. Если есть возможность, вместо сахара используйте фруктозу – фруктовый сахар, для усвоения которого не требуется инсулин, поэтому он безвреден для ребёнка. Полезными будут зелёный лук, укроп и петрушка.

Вот и весь набор продуктов, которыми можно и нужно кормить детей до года. Приучая ребёнка к прикорму, учтите, что даются они перед грудным кормлением, пока малыш голоден, иначе, наевшись маминого молока или смеси уговорить его покушать чего –нибудь другое будет трудно.

Всё вышесказанное относится к питанию здоровых детей. Наличие у ребёнка той или иной патологии или заболевания, требует пересмотра сроков введения и рациона питания.

Принимая во внимание сроки введения фруктов и других продуктов, мама всегда должна помнить об индивидуальных особенностях детского организма. Предлагая новый вид пищи ребёнку, нужно смотреть за реакцией его желудочно-кишечного тракта и кожи, а при появлении каких-либо выраженных изменений отменить этот вид продукта, отодвинув его введение на несколько недель.

Сейчас в свободной продаже существует большое количество разнообразного детского питания, которым можно кормить ребёнка. Однако пользоваться им стоит лишь время от времени, ведь намного полезнее для малыша та пища, которую заботливая мама приготовила сама.

Что можно кушать ребёнку старше 1 года

На втором году жизни питание детей существенно меняется, хотя преобладают те же блюда, что и до года. Меняется консистенция пищи и её количество. Однако за общий стол усаживать малыша ещё рано. Что нового можно давать ребёнку в этом возрасте?

Вместо мяса 3 раза в неделю давайте ему рыбу без мелких костей. Это может быть как морская (треска, хек, судак), так и озёрная рыба. Готовьте из неё паровые котлеты,

фрикадельки, или просто тушите в собственном соку с морковью и луком. Изредка, после двух лет, как закуску разрешается давать вымоченную сельдь (селедку) с гарниром.

Колбаса, ветчина из меню детей второго года жизни исключаются. На третьем году изредка, вместо мяса разрешается употреблять молочные сосиски, сардельки, нежирную вареную колбасу («Докторская», «Молочная», «Останкинская» и др.), постную ветчину. Но такая пища не должна стать правилом.

Спектр овощей также расширяется. Летом ребёнку можно редис, салат, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репу. Зимой это может быть квашеная капуста. Овощи полезно давать ребёнку в виде салатов, натерев их на тёрке и заправив растительным маслом или сметаной.

Вместо крупяных, периодически готовьте ребёнку макаронные изделия, соединяя их с сыром, творогом, мясом или овощами. После двух лет можно кушать блюда из муки (блинчики, оладьи). Но не кормите малыша сладкими пирогами, песочным печеньем. Пусть кушает сухое печенье, бублики или сухарики из белого хлеба. На десерт, после основного приёма пищи, ребёнок может съесть небольшое количество пастилы, повидла, леденцов. Неприемлем до трехлетнего возраста шоколад в любом виде.

Первые блюда разрешается готовить на ненасыщенных нежирных бульонах, не добавляя никаких приправ (лавровый лист, жареный лук, острый перец).

До двух лет молоко, которое пьёт ребёнок, должно быть 3,2% жирности, а после двух лет можно давать ему молоко со сниженным содержанием жира. Готовьте ребёнку какао на молоке, это очень полезный продукт, который можно пить детям третьего года жизни.

Категорически запрещается давать детям до трёх лет копчёную и жареную пищу.

Что можно кушать ребёнку от 3 до 7 лет

В возрасте от трёх до семи лет детская активность достигает своего пика, поэтому углеводов в пище должно быть в 4 раза больше, чем белков и жиров.

Детям этого возраста можно периодически готовить жареные блюда, но всё же лучше отдать предпочтение запечённым в духовке, варёным и тушёным блюдам. Избегайте добавлять в них кетчупы, соевый соус, жгучий перец, хрен, уксус, горчицу, аджику, майонез.

В виде приправы можно давать детям домашний майонез, приготовленный на лимонном соке и из оливкового масла. Избегайте жирных сортов мяса, по крайней мере, до старшего школьного возраста.

Луком, чесноком, а также петрушкой и укропом пользуйтесь умеренно. Для улучшения вкуса еды хорошо применять свежие фрукты, ягоды и овощи, использовать клюквенный соус, лимонный сок.

Если вы всей семьёй выезжаете на природу, то обычно используете возможность приготовить шашлык на костре. При этом ребёнок непременно попросит у вас кусочек. Поэтому, позаботьтесь о том, чтобы мясо для шашлыка было не жирным и качественным. Обязательно хорошо его прожарьте и дайте ребёнку тот кусочек, на котором не будет зажаристой корочки. Очень хорошо, если малыш съест его с овощами, запьёт соком или компотом.

С 3х лет ребёнок может кушать бутерброды с твёрдым или мягким сыром. Включайте в рацион сметану и сливки, а также йогурты, творог. В этом возрасте предложите ребёнку квас, только будьте бдительны – квас должен быть натуральный, без консервантов и красителей. Есть много рецептов домашнего кваса, который полезен для всей семьи.

Кроме кваса, на четвёртом году жизни детям можно давать обычный чёрный или зелёный чай. Однако увлекаться ими не следует, особенно не рекомендуется запивать чаем мясную пищу. В чае содержится танин, который замедляет всасывание железа из мяса в кишечнике. Натуральный кофе детям употреблять нельзя.

Такой продукт, как грибы, детям можно употреблять только в школьном возрасте. Грибы полезны, но трудно перевариваются, поэтому дошкольникам их кушать не рекомендуется.

После 7 лет следует придерживаться обычных рекомендаций здорового питания, аналогичных таковым для взрослых.

Закончить эту статью можно такими словами: «всё хорошо в меру». Пусть ребёнок ест всё, но понемногу. Конечно, при условии, что он здоров. При наличии хронических заболеваний пищевой рацион ребёнка будет существенно изменён доктором.