



Питание малышей – основные рекомендации.

На первом году жизни у ребенка закладывается основа будущих привычек питания.

Советы в отношении детей в возрасте до 6 месяцев

Грудное молоко является важнейшим питанием младенцев в первые шесть месяцев жизни, а начиная с месячного возраста к нему добавляют витамин Д в каплях. Если ребенок не на грудном вскармливании, лучше всего давать ему особую детскую смесь, которую очень важно правильно готовить, соблюдая при этом строжайшую чистоту. Если ребенок хорошо прибавляет в весе и спокойно спит, он не нуждается ни в каком другом питании в первые шесть месяцев жизни, кроме грудного молока или сухой молочной смеси при искусственном вскармливании. Все другие продукты не только не нужны, но и просто противопоказаны.

Первый прикорм

Если грудной ребенок не получает достаточно молока при каждом кормлении, лучше всего прикладывать его к груди чаще, чтобы стимулировать лактацию. Если ребенку нужен прикорм в первые четыре месяца жизни, лучшим вариантом является молочная смесь для младенцев. Каша или другая твердая пища детям в этом возрасте не подходят.

Если ребенку больше четырех месяцев и он нуждается в прикорме, можно начать давать ему твердую пищу. Новую еду лучше всего предлагать малышу после кормления грудью, начиная с маленькой дозы и вводя новый вид прикорма с интервалом в несколько дней.

Первый прикорм: каша из рисовой муки или пюре из вареной картошки или моркови или размятый банан.

Советы в отношении детей в возрасте от 6 до 9 месяцев

Малыш в возрасте 6-9 месяцев начинает есть более разнообразную измельченную пищу и пить из кружки-поилки. Если ребенок был на искусственном питании и пил из рожка, следует уменьшить его использование и перестать давать ребенку бутылочку ночью. Желательно продолжать грудное вскармливание до тех пор, пока пища малыша не станет достаточно разнообразной. Давайте ребенку пить специальное детское молоко (stoðmjólk) и воду, обычное свежее молоко можно употреблять понемногу при приготовлении каши. Давайте ребенку витамин Д в каплях или одну чайную ложку трескового рыбьего жира.

Первый прикорм: каша из рисовой муки или пюре из вареной картошки или моркови или размятый банан. После этого можно начать давать кашу из овсянки, ячменной, пшеничной, ржаной муки или пшена. Желательно использовать обогащенные железом каши без сахара. Теперь можно начать давать малышу вареное и хорошо измельченное мясо с картошкой и овощами.



Печенку и ливерную колбасу можно давать понемножку и отнюдь не каждый день. Все овощи необходимо тщательно мыть и варить. Это могут быть брокколи, репка, морковь, цветная капуста, сладкий перец и зеленый горошек. Рыбу, яйца, макаронные изделия и рис можно включать в рацион начиная с 7-8 месяцев. Можно добавлять чайную ложку растительного или сливочного масла в овощное пюре с мясом, так как ребенку нужно сравнительно много жира. Хорошо готовить фруктовое пюре из яблок и груш, дыни или бананов (размятых или нарезанных маленькими кусочками). Солить еду для малышей не нужно.

Советы в отношении детей в возрасте 9-12 месяцев

Давайте ребенку пить специальное детское молоко (stoðmjólk) и воду. Ребенок должен получать ежедневно одну чайную ложку трескового рыбьего жира. Хорошо давать малышу разнообразные каши, например, обычную овсянку, каши из ячменной, пшеничной, ржаной муки или пшена. Старайтесь не пользоваться сладкими смесями. Мясо можно варить или жарить (не пережаривайте его и не давайте пригорать) с картошкой и овощами. Теперь не нужно так сильно измельчать пищу, как раньше, достаточно просто размять ее вилкой или порезать на маленькие кусочки. Можно давать ребенку рыбу, яйца, макаронные изделия и рис. Продолжайте добавлять в еду чайную ложку растительного или сливочного масла. Кровяная и ливерная колбаса, большинство видов переработанных мясных изделий, помидоры, апельсины и другие фрукты и ягоды прибавляются в рацион малыша. Не следует подслащивать пищу для маленьких детей.

Нежелательные пищевые продукты для детей до года: Соленые и копченые продукты, изделия из сосисочного фарша и куриные полуфабрикаты (paggar). Не следует солить еду для малышей. Сладости, сладкая еда, мед, сахар и его заменители. Свежее молоко и кисломолочные продукты можно употреблять только в кашу и при приготовлении пищи, а не в качестве питья или основного блюда. Обезжиренные молочные продукты (скир, легкое молоко, витаминизированное молоко, обрат) не подходят для детей до года из-за высокого содержания белков. Неразбавленные соки, сладкие и газированные напитки. Ревень, шпинат и сельдерей. Никогда не давайте малышу еду, которой он может поперхнуться, например, орехи, леденцы или что-нибудь жесткое. Если ребенок сосет пустышку, не следует класть на нее мед или другие сладости, так как это портит чувствительные зубы малыша еще до того, как они прорежутся. Кроме того, мед может вызывать серьезные желудочно-кишечные инфекции у маленьких детей. Из-за возможного присутствия в изюме антигрибкового препарата следует давать малышам не больше 120 граммов изюма в неделю, что соответствует в среднем примерно 17 г в день.