

РАЦІОНАЛЬНЕ ВИГОДОВУВАННЯ ТА ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВІКОМ ДО 3 РОКІВ



Вигодовування та харчування дитини віком 6-12 місяців Основні принципи здорового харчування дитини віком 1-3 роки

Материнське молоко - єдиний ідеальний продукт харчування для забезпечення гармонійного розвитку дитини перших 6 місяців життя. Грудне вигодовування дитини необхідно починати протягом першої години після народження і продовжувати до 1 року, а при можливості і довше.

Вигодовування та харчування дитини віком 6-12 місяців

У віці 6 місяців грудне молоко залишається основним продуктом, для дитини, але виникає необхідність у розширенні раціону харчування дитини та введенні до нього додаткових продуктів - прикорму.

Прикорм – це продукти харчування, які вводяться в доповнення до грудного молока дитині першого року життя. Перед введенням прикорму потрібно впевнитись у готовності дитини до цього.

Ознаки готовності дитини до введення прикорму:

- тримає голову;
- сидить практично без підтримки (в стільчику для годування);
- відкриває рот, коли підносять ложку з їдою;
- відвертається від ложки з їдою, коли не голодна;
- закриває рот з ложкою в роті, тримає їжу в роті, а потім ковтає, а не виштовхує і не випльовує.

Правила введення прикорму

- 1) Введення прикорму має бути процесом введення рекомендованих продуктів харчування із поступовою зміною їх консистенції, смаку, запаху і зовнішнього вигляду, при одночасному продовженні грудного вигодовування.
- 2) Впевнитись, що дитина готова до введення прикорму.
- 3) Прикорм треба давати, коли дитина активна і голодна, краще під час сніданку або обіду разом з іншими членами сім'ї.
- 4) Прикорм дається після нетривалого годування грудьми.



- 5) Під час годування дитина повинна знаходитись у вертикальному положенні, в зручній позі на руках або на колінах у матері чи в спеціальному дитячому стільчику.
- 6) Прикорм необхідно давати з ложки.
- 7) Прикорм треба починати давати дитині, поклавши невелику кількість їжі на кінчик чайної ложки. Ложку тримати так, щоб дитина її бачила. Потім торкнутися ложкою до губ дитини, щоб частина продукту залишилася у неї на губах. І лише коли дитина відкриє рот, покласти ложку з їжею на середину язика, тоді дитина легко її проковтне.
- 8) Кожний продукт прикорму вводиться, починаючи з 1 чайної ложки і збільшуючи поступово, за 5-7 днів до повної порції.
- 9) Щоразу, після того, як дитина отримала прикорм, доцільно прикладати її до грудей. Це допоможе зберегти лактацію, а дитина почуватиме себе задоволеною.
- 10) У разі відмови дитини від прикорму, не треба годувати її примусово. Можна запропонувати інший продукт (іншого смаку та/або консистенції), або той самий, але в інший день.
- 11) Кожний наступний новий продукт прикорму має складатися з одного інгредієнту і даватися дитині впродовж не менше 5 днів, лише після цього можна давати змішаний прикорм із цих продуктів.

- 12) Прикорм повинен бути свіжо приготованим, мати ніжну гомогенну консистенцію та бути остудженим до температури тіла (36-37°C).
- 13) Для профілактики залізодефіцитної анемії з 6 місяців обов'язково вводяться продукти, які містять залізо (каші, промислового виробництва, збагачені залізом, м'ясо, печінка, яєчний жовток, риба, добре проварені бобові (квасоля, горох).
- 14) Не рекомендовано вживання ніяких видів чаю та кави дітям до 2 років, тому, що ці напої перешкоджають процесу всмоктування заліза.
- 15) Не слід давати цільне не розведене коров'яче або козяче молоко дітям до 9 місяців, а краще до 1 року (фактори розвитку анемії). Розведене коров'яче молоко можна використовувати для приготування страв прикорму.
- 16) В період введення прикорму не слід добавляти в продукти сіль, спеції.
- 17) У разі появи ознак поганої переносимості продукту прикорму (порушення функції системи травлення, алергічні реакції чи ін.) слід припинити введення даного продукту прикорму і ввести інший.

Продукти прикорму

Першим продуктом прикорму у 6 місяців, можуть бути каші (гречка, рис, кукурудза), овочеве або фруктове пюре. Частота введення цих продуктів 1-2 рази на день, з поступовим збільшенням об'єму порції.

Овочі та фрукти

Овочі доцільно вводити перед фруктами.

Можна давати дитині протерті свіжі овочі та фрукти. З часом можна буде давати дитині овочі та фрукти шматочками.

Соки та інші напої

- 1) Дитині достатньо рідини, яку вона отримує з грудним молоком. З 6 місяців деякі діти інколи можуть потребувати воду. Не можна давати дитині дистильовану, газовану та мінеральну воду.
- 2) Сік доцільно давати тоді, коли дитина вже отримує інші продукти прикорму, його слід давати у невеликій кількості (80-100 мл на добу), не потрібно розводити водою та добавляти цукор.
- 3) Починаючи з 6 місяців необхідно допомагати дитині вчитися пити з чашки.

Дитина віком до 8 місяців повинна отримувати прикорм 3 рази на день, у 9-11 місяців 4 рази на день. В 1 рік дитина повинна отримувати різноманітний прикорм з кожної групи продуктів, вміти пити з чашки.

Харчування дитини віком від 12 місяців до 3-х років

Діти віком старше року можуть вживати їжу, яку їдять дорослі із сімейного столу. Рекомендоване число годувань для дитини складає не менше 5-ти разів на день – три основних та два додаткових прийоми.

Основні принципи здорового харчування дитини віком 1-3 роки

- 1) Продовжувати грудне вигодовування на другому році життя.
- 2) Раціон харчування має бути різноманітним, щоденно повинен містити свіжі овочі та фрукти.
- 3) Рекомендовано нежирні сорти м'яса, риби, печінка, яйця.
- 4) Страви повинні бути м'якими, кашоподібної гомогенної консистенції у вигляді пюре, суфле, тефтельок, парових котлет, а фрукти та овочі дрібно порізані. З появою корінних зубів, їжа за консистенцією може бути такою, як у дорослих.
- 5) До 2-х річного віку в раціоні харчування дитини молоко та молочні продукти повинні бути звичайної жирності (3,2% або 3,5%), а для дітей старше 2 років рекомендовані молоко та молочні продукти зі зниженим вмістом жиру. Використовують в раціоні кисломолочні продукти.
- 6) Для профілактики йододефіцитних станів, при приготуванні їжі, слід використовувати йодовану сіль.
- 7) Їжа повинна піддаватися ретельній кулінарній обробці і даватись дитині, не пізніше, ніж через 30 хвилин після приготування.

