



Питание для ребенка 6 месяцев

Как вводить пюре в рацион питания?

Несколько полезных советов.

1. Никогда не кормите ребенка в лежачем положении, а также в то время, когда он кричит или смеется.
2. Всегда сначала пробуйте еду сами, чтобы убедиться, что она имеет нужную температуру.
3. Не добавляйте специи или подсластители в пищу или соки в течение первых 12 месяцев жизни ребенка.
4. Не давайте ребенку много сока, чтобы не отбить аппетит перед приемом грудного молока или смеси, которые по-прежнему остаются основной пищей. Слишком большое количество сока может вызвать диарею.
5. Вводите по одному новому продукту за раз. Кормите ребенка новой пищей в течение трех-четырех дней, внимательно наблюдайте за его реакцией, перед тем как приступить к введению следующего продукта.
6. Будьте готовы к тому, что у ребенка может измениться стул после того, как он начал принимать густую пищу. Это нормально. У ребенка, который находится на грудном вскармливании, возможен более частый стул, а у малыша, которого кормят детской смесью, может не быть выраженной реакции на изменение питания. Имейте в виду, что большинство фруктов, особенно красных, дают небольшой слабительный эффект. Это

также полезно знать, если ваш ребенок страдает запорами.

7. Если ребенок открывает ротик, он, возможно, голоден. Если ребенок закрывает ротик, выплевывает еду или отворачивается, это может означать, что ему не нравится еда или он сыт.
8. Никогда не заставляйте ребенка есть. Отложите еду и предложите снова, когда он подаст знак, что голоден и готов к кормлению.
9. Не заставляйте ребенка есть быстрее, чем он это делает, будьте терпеливы. Для малыша каждый кусочек — увлекательное приключение.
10. Если ребенок отказывается от новой еды, подождите несколько дней и предложите снова. Еще раз: будьте терпеливы. Иногда требуется предпринять несколько попыток, чтобы достичь успеха. Не заставляйте ребенка есть, и когда-нибудь он с удовольствием съест предложенное блюдо.
11. Не разбавляйте кашу и не кормите ребенка из бутылочки, это может повредить зубам.

Цветная капуста, приготовленная в микроволновой печи, содержит в два раза больше витамина С, чем промышленно приготовленное из нее детское питание.



3



Питание
для ребенка
7 месяцев



В семь месяцев основу детского питания по-прежнему составляет грудное молоко или смесь (обычно 5 кормлений в день, или от 765 до 950 мл в сутки). Ребенок все больше развивает способность к жеванию. Вы можете продолжать готовить для него блюда по рецептам главы «Питание для ребенка 6 месяцев», но постепенно переходите от жидкого пюре к менее жидкому, еда для малыша должна быть мягкой консистенции. Пусть он познакомится с новой текстурой питания. Малыш быстро к ней привыкнет.

Некоторые напоминания и рекомендации по приготовлению питания для семимесячного ребенка

- Мойте все овощи, очищайте их от кожуры и семян и давайте ребенку только в приготовленном виде — не сырыми.
- Яблоки также необходимо мыть и очищать. Режьте их на части и готовьте, а затем разминайте. Груши, если они очень спелые, можно помыть, очистить от кожуры, удалить сердцевину, нарезать и хорошо помять вилкой (без температурной обработки). Свежие спелые груши, сливы и нектарины тоже можно мыть, очищать, разминать и давать ребенку сырыми.
- Продолжайте разбавлять сок наполовину водой. Давайте ребенку не более чем 1/2 стакана (120 мл) разбавленного сока в день (1/4 стакана (60 мл) сока + 1/4 стакана (60 мл) воды).
- Еда и напитки должны быть теплыми, комнатной температуры.
- Вводить новые продукты следует не чаще, чем раз в три дня. Наблюдайте за реакцией ребенка на каждый продукт.
- Продолжайте давать ребенку однозерновые каши, увеличив порцию до 1/4 стакана (55 г), а затем до 1/2 стакана (115 г). Дневную порцию каши можно разделить на два приема пищи в день по 1/4 стакана (55 г). Давайте ребенку

кашу с соком или фруктами, богатыми витамином С.

В возрасте семи месяцев в рацион можно добавить следующие продукты:

- овощи (приготовленные): тыква, картофель, цукини;
- фрукты: нектарины, персики, темно-фиолетовые и лиловые сливы;
- сок (разбавленный водой): персиковый, сливовый.

Аппетитомер. Как узнать, когда малыш голоден, а когда нет?

Недавние исследования показали, что в организме ребенка работает своеобразный аппетитомер, который посылает сигнал в ту часть мозга, которая отвечает за аппетит, если питания уже достаточно. Необходимо сохранить доверие ребенка к врожденному знанию о том, сколько еды на самом деле необходимо для удовлетворения чувства голода, тогда в дальнейшем у него не будет проблем с перекармливанием. Внимательно наблюдайте за аппетитом ребенка — обращайте внимание на сигналы, говорящие о том, что он наелся, и так же внимательно наблюдайте за сигналами, которые говорят о том, что ребенок еще голоден.

Вот характерные признаки того, что ребенок сыт:

Новорожденный:

- выпускает изо рта сосок или засыпает.

Питание для ребенка 7 месяцев

В 6–12 месяцев ребенок:

- отворачивается;
- отказывается открывать рот;
- выплевывает еду;
- не проглатывает еду;
- отталкивает тарелку, чашку или бутылочку.

Ребенок в 1–2 года:

- говорит «нет», мотая головой;
- закрывает руками рот;
- отодвигает руку, в которой вы держите ложечку с едой;
- говорит простые слова: «не», «нет», «не хочу»;
- отодвигает или бросает тарелку, чашку или ложку;
- пытается снять нагрудник.

Груднички и дети постарше, которые питаются в соответствии с требованиями своего организма, получают правильное представление о здоровом чувстве голода и сытости и едят ровно столько, сколько им необходимо для роста и развития. Они на всю жизнь усваивают привычку питаться умеренно и в дальнейшем, скорее всего, не столкнутся с проблемой лишнего веса.

Родителям не всегда легко позволить ребенку самому решать, сколько есть. Многие готовят большие порции и ждут, что малыш все это съест. Если вы будете настой-

чиво кормить ребенка, когда он не испытывает потребности в еде, его естественное ощущение сытости и голода нарушится. В результате могут возникнуть проблемы с кормлением, и необходимость сесть за стол и съесть предложенное блюдо будет вызывать конфликты между родителями и ребенком.

Чтобы этого не случилось, всегда начинайте кормление с небольших порций, а затем дайте ребенку возможность самому сообщить вам, что он хочет добавки.



3 Глава

Пюре из тыквы



Тыква содержит необходимую малышу фолиевую кислоту, витамин С и калий.

100 г тыквы

1/4 стакана (60 мл) воды

Готовим на плите

Вымойте тыкву, отрежьте кусок около 100 г и очистите его от семечек и кожуры. Нарежьте овощ ломтиками примерно по 12 мм. Положите тыкву в маленькую кастрюльку с водой. Накройте крышкой и доведите до кипения. Уменьшите температуру и готовьте на медленном огне в течение 5 минут. Немного остудите тыкву, затем поместите ее в блендер и взбейте до состояния пюре.

Картофель, приготовленный в микроволновой печи, содержит в два раза больше витамина С, чем очищенный отварной. Картофель, приготовленный неочищенным, сохраняет почти все полезные элементы, поэтому варить его лучше «в мундире» и только потом чистить.

Пюре, приготовленное по данному рецепту, можно хранить в холодильнике в течение 2 дней в емкости, плотно закрытой крышкой.

Количество: 5 порций по 2 столовые ложки (28 г).

Каждая порция содержит: 9,5 калории; жиров 0,2 г; 1,4 г углеводов; 0,5 г пищевой клетчатки; 1,2 г протеина; 1,4 мг натрия; 9,5 мг кальция; 0,4 мг железа; 22,5 МЕ витамина А; 15,3 мг витамина С.

Картошка для крошки

Если ребенок отказывается есть картофельное пюре, можно положить в него немного пюре из сладкого яблока или груши. Новую еду малыш принимает лучше в сочетании с небольшим количеством уже полюбившейся.

1 отварная картофелина

2–3 столовые ложки (28–45 мл) грудного молока или смеси

Готовим в микроволновой печи

Очистите картофель. Проткните его вилкой в нескольких местах. Готовьте при максимальной температуре около 10 минут, пока картофель не станет мягким. Остудите его до комнатной температуры. Разомните картофель, добавив грудное молоко или смесь.

Количество: 3 порции по 2 столовые ложки (28 г).

Каждая порция содержит (при использовании 3 столовых ложек (45 мл) грудного молока):

Питание для ребенка 7 месяцев

69,3 калории; жиров 81,1 г; 0,3 г насыщенного жира; 2,2 мг холестерина; 17,2 г углеводов; 1,7 г пищевой клетчатки; 2,1 г протеина; 10,2 мг натрия; 16,3 мг кальция; 0,8 мг железа; 40,2 МЕ витамина А; 8 мг витамина С.

Готовим в духовке

При запекании в духовке не заворачивайте картофель в фольгу, иначе он будет похож на вареный. Запекайте несколько картофелин сразу, чтобы хватило и ребенку, и всем остальным членам семьи!

1 запеченная картофелина

Оливковое масло

Разогрейте духовку до 230 °С. Очистите картофель и проткните вилкой в 2–3 местах. Смажьте его небольшим количеством оливкового масла. Выложите картофель на середину противня. Запекайте примерно 50–60 минут, пока картофель не станет мягким и не будет легко протыкаться вилкой.

Количество: 3 порции по 2 столовые ложки (28 г).

Каждая порция содержит: 70,3 калории; жиров 0,1 г; 16 г углеводов; 1,7 г пищевой клетчатки; 1,9 г протеина; 7,6 мг натрия; 11,3 мг кальция; 0,8 мг железа; 7,6 МЕ витамина А; 7,3 мг витамина С.

Пюре из цуккини



Цукини относится к семейству тыквенных и содержит фолиевую кислоту, витамин С и калий.

1 небольшой цуккини

1/4 чашки (60 мл) воды

Готовим на плите

Вымойте цукини и срежьте оба кончика. Нарежьте овощ ломтиками примерно по 10–12 мм, положите в небольшую кастрюльку с водой, накройте крышкой и варите на медленном огне около 5 минут. Остудите цукини вместе с водой, а затем взбейте в блендере до состояния однородного пюре.

Пюре, приготовленное по этому рецепту, можно хранить в закрытой емкости в холодильнике 2 дня.

Количество: 5 порций по 2 столовые ложки (28 г).

Каждая порция содержит: 9,5 калории; жиров 0,2 г; 1,4 г углеводов; 0,5 г пищевой клетчатки; 1,2 г протеина; 1,4 мг натрия; 9,5 мг кальция; 0,4 мг железа; 7,6 МЕ витамина А; 15,3 мг витамина С.