

Питание грудных и маленьких детей

Молоко и другие молочные продукты

- Грудное вскармливание является рекомендуемым питанием для младенцев. Грудного молока или детской смеси достаточно для младенца в первые 4-6 месяцев. Грудное вскармливание может продолжаться после введения пищи столько, сколько пожелают мать и ребенок.
- После 6 месяцев: возможно добавление небольшого количества простого йогурта в фруктовый пюре или коровьего молока (цельного или питьевого) в кашу.
- После 1 года: 3 порции в день (1 порция = 100 мл молока (коровьего или козьего) или йогурт, 15 г твердого сыра или 30 г мягкого сыра).



НАПИТКИ

- Вода или домашние несладкие травяные чаи, другие напитки в умеренных количествах. Избегайте сладких напитков: они вызывают зубной кариес и способствуют ожирению.
 - Бутылочки с молоком следует исключить на ночь, как только ребенок начинает выпивать достаточное его количество в течение дня.
-

ОВОЩИ

В зависимости от сезона: морковь, кабачки, фенхель, тыква, салат, кольраби, репа, свекла, шпинат, эндивий, баклажаны, мангольд, брокколи, помидоры, капуста, лук-порей, фасоль, спаржа...



.....

Углеводы

Самое раннее с 5-го месяца и самое позднее с 7-го, вводите продукты, содержащие углеводы. Сначала картофель, затем варьируют, предлагая зерновые каши (просо, пшеница, спельта, овес и т.д.), макароны, хлеб, рис.



.....

Сырые или вареные фрукты

В зависимости от сезона: бананы, яблоки, груши, абрикосы, персики, дыни, сливы, ягоды...



.....

ЖИРЫ

Желательно добавлять рапсовое (или оливковое) масло в сыром виде на уже приготовленную пищу (1-2 чайные ложки в день).



ИСТОЧНИКИ БЕЛКА

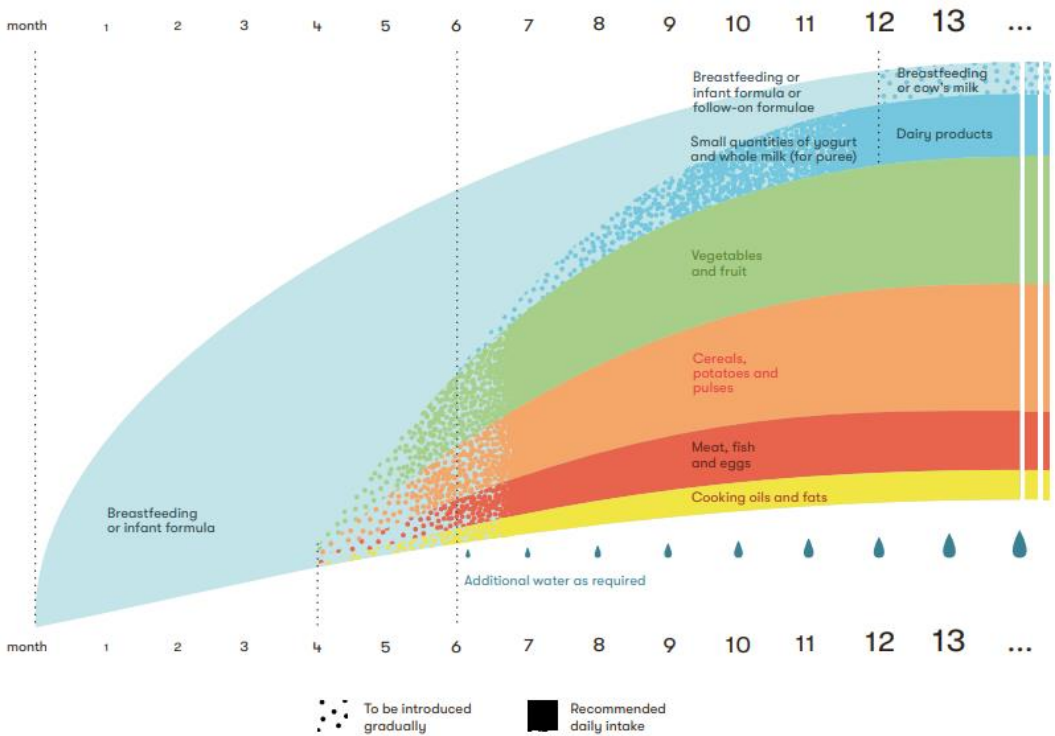
- Мясо (птица, телятина, говядина, конина...). Рыба (форель, камбала, палтус, скорпена, сардины, лосось, местная рыба, филе окуня...), бобовые (чечевица, нут, красная фасоль...).
- После 6 месяцев начинают постепенное введение мяса, рыбы, яиц (сваренных вкрутую), тофу или соевых продуктов. В начале около 1 чайной ложки в день любой пищи, содержащей белок, увеличивая количество до 1 столовой ложки в день.



Важно

- Добавление витамина D необходимо с рождения. После 1 года следует обсудить с педиатром новую дозировку.
- В рационе младенца не должно быть соленой или подслащенной пищи. В блюда можно добавлять травы или специи. Остерегайтесь скрытой соли (например, в бульонном кубике).
- После 1 года, если вы собираетесь добавлять соль в блюда малыша, отдавайте предпочтение фторированно-йодированной соли.
- Введение продуктов питания осуществляется постепенно.
- Текстура пищи меняется вместе с появлением зубов и предпочтений ребенка. Можно предложить ему есть мягкую пищу руками.
- Количество пищи, потребляемой ребенком, может сильно меняться в разные дни, но это не должно вызывать беспокойство.
- Усаживайте как можно раньше ребенка на отведенное ему место за семейным столом.
- При правильном и сбалансированном питании следует избегать жирной пищи (жареных блюд, колбасных изделий...).
- Пюре можно хранить 24 часа в холодильнике. Или заморозить после остывания и хранить не дольше 2 месяцев. Для разогрева лучше использовать посуду из стекла, нержавеющей металлов, керамики и т.п.
- Дополнительная информация: www.bonappetitespetits.ch

Introducing Foods to Infants



© Federal Food Safety and Veterinary Office FSVO, Swiss Society for Nutrition SSN, Swiss Society of Paediatrics SSP, 2018



Programme cantonal de promotion de la santé et de prévention primaire enfants (0-4 ans) - parents



Section aVD 1016 816
Fédération Suisse de Sages Femmes



Centre universitaire de médecine générale et santé publique Université de Lausanne