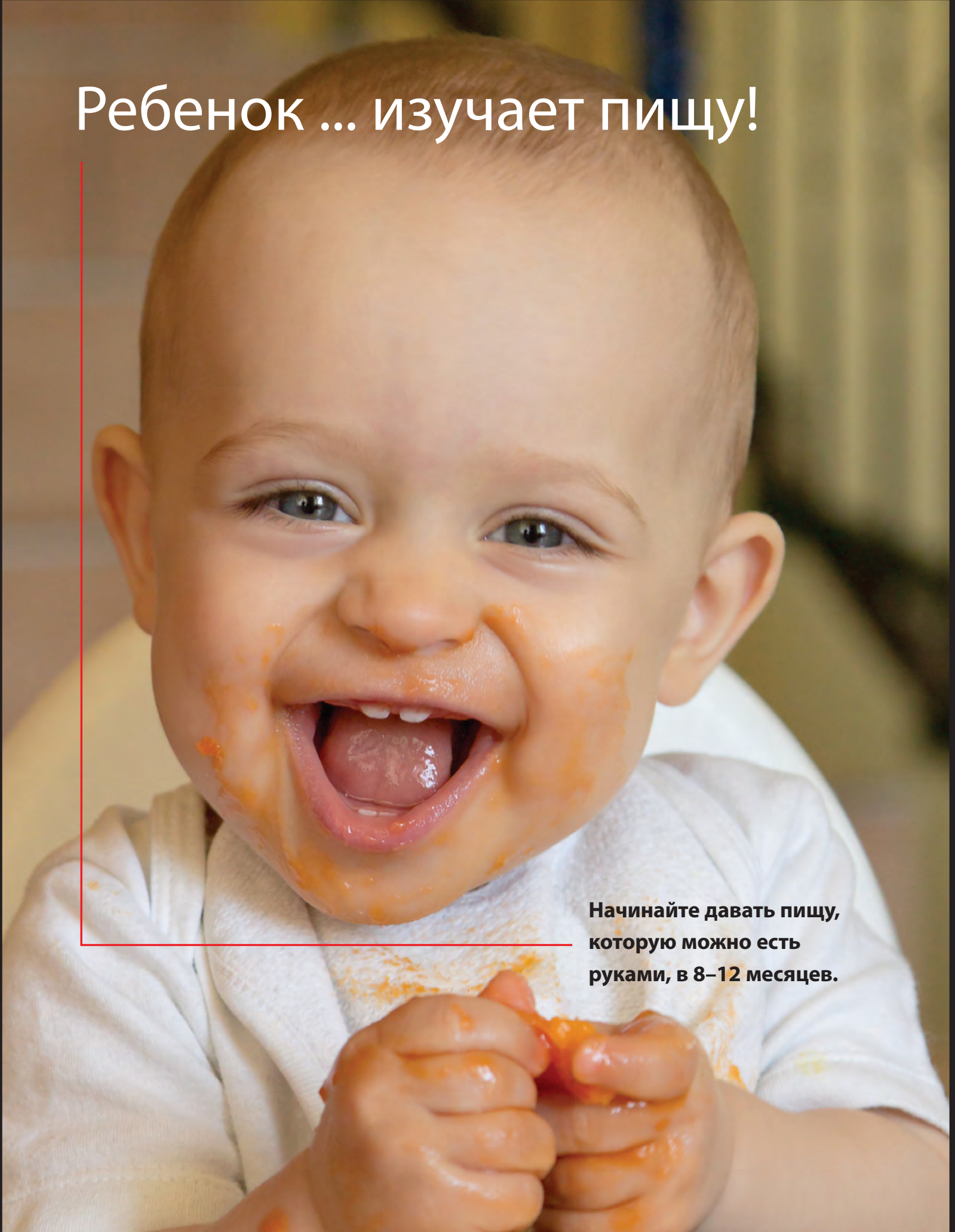


Ребенок ... изучает пищу!

**Начинайте давать пищу,
которую можно есть
руками, в 8–12 месяцев.**



время **УДИВИТЕЛЬНЫХ** перемен

Совсем недавно вы принесли малыша из больницы домой. Какое это было необыкновенное приключение! Ваш малыш пережил весьма значительные перемены – перемены, которые, несомненно, были обусловлены хорошим питанием и здоровой порцией любви. Неудивительно, что эти два основных элемента являются определяющими для формирования здоровых привычек, которые будут привиты на всю жизнь.

Вот несколько распространенных вопросов, которые задают мамы по поводу кормления детей постарше.

Мой ребенок уже может есть самостоятельно?

Скорее всего, ваш ребенок уже ответил на этот вопрос! Вероятно, он уже начал тянуть в рот различные предметы, возможно, вскоре он начнет использовать для этого ложку. Будьте терпеливы и приготовьтесь к небольшому беспорядку — ваш ребенок хочет быть самостоятельным, и это здорово! Веселый прием пищи поможет малышу наслаждаться кормлением и развивать другие навыки.

Существуют ли продукты, которые пока не следует давать малышу?

Учитывайте, что дети часто проглатывают пищу, не пережевывая или не перемалывая ее деснами. Следует избегать некоторых продуктов, поскольку из-за них ребенок может поперхнуться. Это орехи, попкорн, семечки, чипсы, сухофрукты (например, изюм), арахисовое масло, сырные кубики, виноград, сосиски, сырой горох или другие сырые овощи, а также карамель. Детям до одного года не следует давать мед, поскольку он может содержать вредные бактерии, которые могут стать причиной болезни.

Как насчет такого гарнира, как рис и лапша?

Малышам очень нравится есть руками простую лапшу, а также шлифованный или нешлифованный рис. К другим интересным и полезным продуктам, которые можно есть руками, относятся тертый сыр, подрумяненный хлеб, консервированные фрукты, фасоль, тофу и крекеры. Не забывайте: продукты, которые вам кажутся пресными, могут быть вкусными и интересными для ребенка. Старайтесь не использовать продукты с вкусовыми добавками, предварительно упакованные и подвергшиеся обработке, так как в них обычно содержатся такие ингредиенты, как сахар, соль и/или консерванты.

Как насчет мяса?

Вы можете давать малышу то же самое мясо, которое любит есть ваша семья. Однако мясо нужно обязательно пропустить через мясорубку или мелко нарезать, чтобы ребенок не поперхнулся. К продуктам, которые более взрослый малыш может есть руками, относятся рубленое мягкое вареное мясо курицы или индейки, а также мясные тефтели или мясной рулет, нарезанные кусочками.

Дети в возрасте 8-12 месяцев уже миновали период повышенной чувствительности?

Еще нет. У младенцев и детей младшего возраста все еще могут возникать аллергические реакции на пищевые продукты. Продолжайте вводить в рацион отдельные новые продукты — по одному за один прием пищи и в течение, по меньшей мере, 3-5 дней перед введением другого — чтобы вы могли отследить появление аллергии и определить, какой продукт ее вызвал, если возникнет аллергическая реакция.

Что можно дать ребенку перекусить с пользой для здоровья?

Хлопья, йогурт, мягкие фрукты, вареные овощи или тертый сыр. Подумайте о том, чтобы вместо других продуктов в качестве закуски давать небольшие порции здоровой пищи, которую вы обычно готовите на завтрак, обед и ужин.

Существуют ли продукты, полезные для малыша, у которого режутся зубы?

Раздраженные десны, как правило, успокаиваются, когда малыш кусает и жуёт следующие продукты: тосты, хлопья, крекеры, мороженый бублик или целиком замороженный очищенный банан. Как обычно, не оставляйте ребенка без присмотра, когда он ест. Некоторые дети могут кусать эти продукты довольно сильно, поэтому следите внимательно, чтобы ребенок не поперхнулся крупным отделившимся кусочком.

Как насчет коровьего молока (цельного молока)?

Эксперты рекомендуют кормить детей до одного года не коровьим, а грудным молоком (или молочной смесью, если ребенок на искусственном вскармливании), чтобы малыши получали достаточно железа.

примерное меню

Завтрак

- 4-6 столовых ложек приготовленной детской каши
- 2-4 столовые ложки фруктов

Перекус

- 1/4 чашки тертого сыра

Обед

- 2-4 столовые ложки вареных овощей
- 2-4 столовые ложки пюре из отварной овощной фасоли

Полдник

- Вода в чашке
- Кусочек тоста или бублика

Ужин

- 2-4 столовые ложки овощей
- 2-4 столовые ложки рубленого мяса
- 2-4 столовые ложки мягких фруктов

При грудном вскармливании дети в этом возрасте едят обычно четыре раза в день и больше. При кормлении молочной смесью дети выпивают около 24-28 унций (680-793 г) в день. Детям постарше необходимо больше пищи. Когда дети начинают есть больше твердой пищи, их потребность в грудном молоке или молочной смеси уменьшается.