

Лучшая еда для малышей

Выходные данные 0329/2011

Издание aid infodienst
Зарегистрированный союз «Питание, сельское хозяйство, защита прав потребителей»
Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de
при поддержке Федерального министерства по вопросам питания, сельского хозяйства и защиты прав потребителей, на основании решения Немецкого бундестага

Текст: Monika Cremer, Idstein

Редакция: Maria Flothkötter, aid

Фотографии: Fotolia: Vojtech Vlk: 1, Anja Roesnick: 3, 4, Monkey Business: 3, 14, Pluegl: 5, JBryson: 6, Fillipebvarela: 7, YsaL: 8, Galbraith: 10, cdrcom: 14, Arcurs: 15; mauritius images: 3, 8, colourbox: 2, 10, 12, istock: edgardr: 12, Klaus Arras: 6, 9, 11, 13

Оформление: www.berres-stenzel.de

Печать: Media Cologne GmbH, Hürth

Перепечатка – также выборочная – как и передача с дополнениями, рисунками или наклейками возможна лишь с согласия aid.

Этот рекламный материал в количестве до 100 экземпляров Вы можете заказать бесплатно по адресу: bestellung@aid.de. Паушальная стоимость пересылки 3,00 €
Заказ более 100 экземпляров производится по запросу.



Программа питания для малышей

Месяц

Дорогие родители,

С рождением Вашего ребенка начинается новый, увлекательный период жизни, который несёт с собой для Вас много изменений. И одно из них это то, что Вы сейчас заботитесь о питании Вашего малыша. Эта брошюра расскажет Вам, каким оно должно быть. Наша программа поможет Вам в первый год жизни малыша.

Ваша сеть «Здоровым в жизнь»

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

**1. Только молоко:
лучше всего
материнское
молоко**



1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

**2. Продолжать
кормление
грудью + прикорм**



**3. Переход к
питанию в семье**





Первые 6 месяцев

Грудное вскармливание: самое лучшее для мамы и для ребёнка

Лучше всего, если Вы с самого начала, по возможности, полностью кормите грудью. Это значит: Ваш ребёнок получает только материнское молоко. Если Вы не можете полностью кормить грудью или не хотели бы, то частичное кормление грудью лучше полного отказа от грудного кормления. Так Ваш ребёнок может получать пользу от материнского молока.

Материнское молоко – всегда подходит для малыша

Материнское молоко даёт младенцу важные питательные вещества, чтобы он мог расти и чтобы его тело и дух развивались и были здоровы. Материнское молоко полностью отвечает по своему объёму и составу нуждам ребёнка. Таким образом, материнское молоко оптимально утоляет голод и одновременно утоляет жажду.

Совет!

У Вас есть вопросы по грудному вскармливанию?

Проконсультируйтесь с Вашей акушеркой. Лучше всего с самого начала. Все официальные больничные кассы оплачивают помощь акушерок. Информацию и консультацию по вопросам грудного вскармливания предлагают также гинекологи, педиатры, а также консультанты по грудному вскармливанию (адреса: стр. 15).

Кормление грудью практично и ничего не стоит

Материнское молоко есть в любое время, его можно дать малышу сразу и везде. У него всегда нужная температура.

Как часто Вам следует кормить грудью?

Частоту и продолжительность своего пребывания у груди матери ребёнок определяет сам. Это значит: Вы кормите ребёнка так часто и так долго, как этого хочет ребёнок. В первые недели жизни считается нормальным, если Ваш малыш ест каждые два часа.

Важно!

В течение первых недель малыш пьёт чаще небольшие объёмы молока, также и ночью. Как только малыш начинает спать ночью дольше, он пьёт не так часто, но в больших объёмах за кормление.

Как долго Вам следует кормить грудью?

В первые шесть месяцев рекомендуется для всех здоровых малышей полностью грудное вскармливание, хотя бы четыре месяца. Когда малыш начнёт есть пюре, хорошо продолжить грудное вскармливание. Постепенно пюре будет вытеснять грудное молоко.

Кормление грудью создаёт нежные узы между матерью и ребёнком, ведь во время кормления не только утоляются голод и жажда. Это время близости и покоя, которое содействует связи между матерью и ребёнком.



Если не кормят грудью

Вы не можете или не хотите кормить Вашего малыша грудью или Вы хотите кормить его не полностью? Тогда давайте ему молочное питание для грудных детей промышленного производства. Молочное питание для грудных детей, приготовленное в домашних условиях, не подходит – не играет никакой роли из какого молока оно приготовлено.



Обращайте внимание на дозировку: Порошок в мерной ложке должен быть вровень с краями (без верха)

Молоко для грудных детей в течение всего первого года жизни

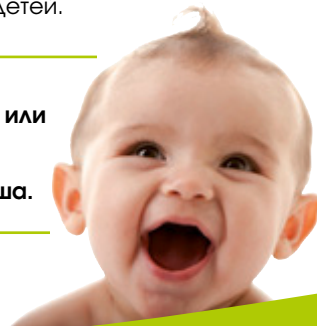
Самое первое питание для грудных детей обозначается «Pre» или «1». Этим начальным молоком Вы можете кормить Вашего малыша с момента его рождения и затем уже после введения в его рацион пюре на первом году жизни. Также как и грудное молоко, Вы можете давать молоко «Pre» и молочное питание для грудных детей «1» так часто и в таком объеме, как того хочет малыш. Последующее питание (цифра 2) можно давать ребёнку только тогда, когда он уже получает еду в виде пюре.

Гипоаллергенное питание при риске аллергии

Гипоаллергенное питание для грудных детей предназначено для малышей с высоким риском аллергии, которые не получают материнское молоко или получают его не полностью. Давайте ребёнку питание «HA-Pre» или «HA-1» до ввода первых пюре. Потом Ваш малыш может получать обычное молоко для грудных детей.

Важно!

Спросите Вашего педиатра или Вашу акушерку, если Вы не уверены, какое питание подходит для Вашего малыша.



Специальное питание только по совету врача

Если у Вашего малыша часто бывают метеоризмы, спазмы или запоры, если он часто срыгивает или выплёвывает, обратитесь к педиатру. Давайте Вашему малышу специальное питание только тогда, когда Вам это посоветует врач. Это касается и детского питания на основе соевых белков.

Сколько бутылочек нужно малышу?

Когда, как часто и в каком объеме Вы должны кормить, зависит от аппетита Вашего малыша. Указания производителей на упаковках служат лишь для общего ориентира. Начальное молоко «Pre» или «1» Вы можете давать по мере надобности: Если Ваш малыш отворачивается от бутылочки – даже если в ней ещё есть еда – то малыш уже насытился. Если он отказывается от бутылочки, то он ещё не голоден. Если поведение малыша не беспокоит Вас, и он набирает вес, то он получает нужное ему количество молока. В первые недели малыш пьёт чаще небольшие объёмы, также и ночью. Как только малыш начинает спать ночью дольше, он пьет не так часто, но в больших объёмах за кормление.

Важно!

Приготовление еды из бутылочки:

- Приготавливайте молочное питание для грудных детей перед кормлением ребёнка. Оно должно быть исключительно свежим.
- Осторожно со свинцовыми трубопроводами и непроверенными домашними колодцами: Пользуйтесь водой из бутылок с текстом «Пригодно для приготовления питания для грудных детей».
- В питании из бутылочки уже всё есть в наличии, что необходимо малышу. Пожалуйста, не подмешивайте дополнительно соки или хлопья в молоко для грудного ребёнка.
- Выливайте остатки. Ничего не подогревайте повторно.
- Тщательно мойте специальным ёршиком бутылочку и соску после каждого кормления и оставляйте и бутылочку и соску сохнуть под чистым полотенцем для посуды. Только резиновую соску Вам следует время от времени подвергать кипячению.

Для приготовления молока лучше пользуйтесь водопроводной водой: Сначала спустите воду из крана, пока не пойдёт холодная вода. Подогрейте потом эту воду до 30 - 40 °C (температура тела).





Дальнейшее кормление грудью и прикорм (пюре)

Готов к пюре?

Точное начало прикорма в виде пюре у каждого ребёнка своё. И Вы заметите, когда Ваш малыш готов к этому: Ему интересно, что едят другие. Он уже может сам себе засовывать какие-то предметы в рот, и он уже не выталкивает пюре языком изо рта. Он может держать свою голову прямо и устойчиво, когда он сидит, и Вы его поддерживаете. Не ранее 5-и месяцев, не позднее 7-и месяцев следует давать первые ложечки пюре.

Шаг за шагом к первому пюре

Начните с нескольких ложек овощного пюре перед кормлением молоком в полдень. Если всё хорошо ладится, Вы можете постепенно давать только овощное пюре и не давать молоко в это время. Но в другие приёмы еды Ваш ребёнок и дальше получит материнское молоко или молочное питание для грудных детей. Пюре Вы можете готовить сами или покупать уже готовым – и то и другое имеет свои преимущества.

Наберитесь терпения!

Если ваш малыш никак не может привыкнуть к еде с ложки, то он, вероятно, ещё не готов для этого шага. Сделайте перерыв и повторите попытку кормления с ложки ещё раз через 1 – 2 недели. Некоторым малышам трудно привыкать к новому вкусу. Поэтому им чаще следует давать пробовать новую еду, чтобы они могли её распробовать и полюбить.



Овощное пюре с картофелем и мясом

Для одной порции

| | |
|----------------|--|
| 100 г | овощей |
| 50 г | картофеля |
| 30 г | нежирного мяса (например, говядина, баранина, птица) |
| 1 столовая | ложка рапсового масла |
| 3 1/2 столовых | ложки фруктового сока или плодового пюре на десерт |

Основной рецепт

Приготовление



1. Овощи почистить, порезать на крупные куски. Картофель очистить от кожуры, порезать на маленькие кусочки.



2. С мелко порезанным мясом или с мясным фаршем в небольшом количестве воды сварить до полной готовности (около 10 минут).



3. Приготовить пюре.



4. Добавить рапсовое масло и перемешать. Если пюре слишком густое, добавить воду/сок.

Совет!

- Чередуйте овощи: морковь-каротель, брокколи, цветная капуста, кольраби, цуккини, пастернак, тыква – приемлемые виды овощей.
- Заменяйте время от времени мясо рыбой (например, лосось).

Если Вы даёте пюре из баночки

- Выбирайте постоянно пюре с основными ингредиентами из основного рецепта: овощи + картофель + мясо. Вместо картофеля Вы можете давать иногда также вермишель или рис.
- Не добавляйте в пюре соль и другие специи, даже если еда Вам кажется безвкусной.

Молочно-зерновая каша

Не ранее 6-и месяцев и не позднее 8-и месяцев Вам следует приучать Вашего малыша к другим кашам. Молочно-зерновая каша вечером обеспечит малыша важными питательными веществами из молока и зерна. И детям с аллергией в семье можно давать эту кашу на настоящем коровьем молоке.

Молочно-зерновую кашу Вы можете приготовить сами или купить уже готовую. Это зависит от состава. Если Вы кормите готовыми кашами, следите за тем, чтобы они содержали молоко (молочный порошок) и цельное зерно злаков как основной ингредиент.



«Больше не хочу»

Малыши лучше всего знают, когда они сыты. Не принуждайте Вашего ребенка, чтобы он съел всё с тарелки или чтобы он выпил всё из бутылочки.

Давая каши, продолжайте грудное кормление. Так Ваш малыш и дальше получает необходимую ему защиту из материнского молока.



«Пожалуйста, не так сладко!»

Молочно-зерновые каши и фруктово-зерновые каши должны быть лишь чуть сладкие по вкусу. Не подслащивайте каши. Ни в коем случае не добавлять мёд!

Основной рецепт: Молочно-зерновая каша

Для одной порции

| | |
|------------------|-------------------------------------|
| 200 мл | цельного молока (жирность 3,5 %) |
| 20 г | цельных злаков (хлопья) или крупы |
| 2 столовые ложки | фруктового сока или размятых плодов |

Приготовление



1. Зерновые хлопья размешать в молоке и довести до кипения.



2. Оставить до набухания.



3. Ввести фруктовый сок.



4. Готово.

Совет!

- Используйте цельное молоко. Малышу необходимо на первом году жизни немного больше жира.
- Если Вы используете хлопья быстрого приготовления, достаточно размешать их в молоке, доведённом до кипения.

20 г хлопьев из цельного зерна соответствуют ...

| | |
|------------------|-------------------------------|
| 2 столовые ложки | овсяные хлопья |
| 3 столовые ложки | хлопья спелты, каша |
| 4 столовые ложки | хлопья быстрого приготовления |

Фруктово-зерновая каша

Ещё через месяц грудное кормление или еда из бутылочки во второй половине дня заменяется фруктово-зерновой кашей, в которой нет молока.

Лучшее питьё: питьевая вода

Если малыш съедает уже три каши/пюре в день, он нуждается кроме материнского молока или молока из бутылочки в дополнительном питьё: лучше всего питьевая вода. Дайте воде стечь из крана, пока она не станет холодной. Кипячение не обязательно.



Совет!

Научить правильно пить.

Наполните посуду для питья сначала почти до краёв, чтобы верхняя губа малыша сразу увлажнилась. И тогда малыш автоматически откроет свой рот.



Малыши хотят барахтаться, ползать и открывать мир. Это им надо для здорового развития.

Основной рецепт: фруктово-зерновая каша

Для одной порции

| | |
|----------|---|
| 90 мл | воды |
| 10 г | цельного зерна (хлопья) или каша |
| 100 г | размятых, мелко натёртых фруктов или фруктов в виде плодового пюре или мусса, например, яблоко, груша |
| 1 чайная | ложка рапсового масла |

Приготовление



1. Зерновые хлопья размешать в воде, довести до кипения и оставить до набухания.



2. Добавить пюре из свежих плодов.



3. Добавить рапсовое масло. Размешать.



4. Готово.

Совет!

- Одного вида злаков и одного вида фруктов достаточно для одного приёма еды.
- Чередуйте фрукты: яблоко, груша, банан, персик, нектарин и абрикос – приемлемые виды фруктов.

Если Вы даёте готовую кашу

Приемлемые готовые каши содержат как основной ингредиент фрукты и цельное зерно.



К концу 1-ого года жизни

Время для еды в семье

Вашему малышу больше не нужна каша/пюре, но ему нужны 5 «настоящих» приёмов еды. Всё чаще он хочет также есть сам.

- Овощное картофельно-мясное пюре становится обедом семьи.
- Молочно-зерновая каша вечером становится ужином в виде молока из чашки.
- Грудное молоко или молочное питание для грудных детей утром постепенно становится завтраком в виде молока и хлеба или мюсли.
- Фруктово-зерновая каша без молока заменяется двумя промежуточными приёмами пищи в виде хлеб/сухарик плюс фрукты, а позже и сырая растительная пища. Дополнительное молоко, йогурт или творог, – например, как промежуточная еда – не рекомендуются.

В каждый приём еды и в промежутках между едой питьё

Давайте Вашему ребёнку лучше воду или несладкий травяной или фруктовый чай из стакана, кружки или чашки. Сосание из бутылочки вредит зубам.



Осторожно с ...

- маленькими, твёрдыми продуктами питания как ягоды смородины и орехи. Их можно легко проглотить.
- очень солёными и острыми на вкус продуктами питания и блюдами.

Совет и помощь

Личная консультация

Адреса специалистов:

Грудное вскармливание:

www.hebammenverband.de, www.afs-stillen.de,
www.bdl-stillen.de, www.lalecheliga.de, www.stillen-info.de

Кормление: www.vdoe.de, www.vdd.de, www.dge.de,
www.quetheb.de, www.hebammenverband.de
(кормление на 1-ом году жизни)

Консультация по телефону

Телефон по вопросам аллергии:

DAAB (Немецкий союз по борьбе с астмой и аллергией) и PINA (профилактическая и информационная сеть Аллергия/Астма) для сети «Молодая семья»

 01805 052251

(14 центов за минуту разговора в городской телефонной сети; максимально 42 цента за минуту разговора в сети сотовой связи)

Понедельник – пятница: с 9.30 до 12.00 часов

Консультация в интернете

www.was-wir-essen.de

Специалисты ответят Вам по вопросам грудного вскармливания и детского кормления.

Что можно прочитать

Кормление грудных детей – aid, DGE, номер для заказа 1357, www.aid-medienshop.de, 2,50 €

Рекомендации по вопросам кормления грудных детей – FKE, www.fke-shop.de, 4,00 €

Национальная комиссия по вопросам грудного вскармливания – www.bfr.bund.de/cd/2404

Немецкое общество детской и юношеской медицины – информация для родителей
www.dgkj.de/eltern/dgkj_elterneinformationen

Прочие возможности получения консультации:

www.gesund-ins-leben.de



Gesund ins Leben
Netzwerk Junge Familie