

## 1.1. ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСНОВНЫХ ПРОДУКТАХ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ ДО ГОДА

Зерновые появляются в рационе малыша на 7-8-м месяце жизни в качестве каш и немногим позже – в формате хлеба и сухарей. Следует знать, что каши в питании детей первого года жизни являются основным источником растительных белков, углеводов, жиров, пищевых волокон, селена, железа, а также витаминов В1, В2 и РР.

Овощи полезны как источник калия, железа и других полезных веществ – в том числе пищевых волокон, пектинов и т.д. А морковь, шпинат и тыква отвечают за поставку в организм ребёнка каротина, который, превращаясь в витамин А, способствует нормальному развитию и росту малыша. Следует давать малышу овощные пюре с 7-8-го месяца.

Белковые продукты в питании детей до года представлены творогом (с 8 месяцев), яичным желтком (с 9 месяцев), мясом (с 9 месяцев) и рыбой (с 10 месяцев). Выбирать следует только нежирные, рекомендованные педиатрами сорта мяса и рыбы, и даже если малышу нравится желток, следует соблюдать дозировку – этот продукт аллергенен.

Фруктовые соки и пюре приносят в меню малыша фруктозу, сахарозу, глюкозу и органические

кислоты. Также они являются источником калия, железа, витамина С. Надо выбирать те соки и пюре, которые произведены из традиционных для наших широт фруктов, и давать их малышу с 6 месяца.

Молочные и кисломолочные продукты в питании ребёнка до года занимают особое место. Не стоит думать, что коровье и человеческое молоко идентичны – в коровьем, например, белка в 2,5 раза больше, а потому йогурты и кефир для ребёнка должны оставаться табу месяцев до 8-10 как минимум.

## 1.2. ВАЖНЫЕ МОМЕНТЫ ПИТАНИЯ

Следует знать, что все советы по питанию детей до года носят рекомендательный характер – все дети разные и пищевые потребности у них могут «созревать» с небольшим опозданием. Не стоит быть педантичными и настойчивыми в стремлении любой ценой накормить малыша тем, что ему неприятно – надо искать компромиссы и следовать важным рекомендациям.

Не пренебрегать готовым детским питанием, купленным в аптеке или полученным от педиатра, но не забывать самостоятельно проверять качество еды и сроки годности и соблюдение правил её хранения.

Введение нового продукта должно быть плавным. Увеличивать порции постепенно, в течение нескольких дней внимательно наблюдая за реакцией малыша на новую пищу.

Новые продукты лучше давать ребёнку в первой половине дня, а не во второй, ближе ко сну – такой подход поможет вовремя отследить возможную реакцию.

От многокомпонентных блюд в первое время стоит отказаться в пользу однокомпонентных, чтобы точнее понять, на что именно и как реагирует организм ребёнка.

Чтобы малыш лучше воспринял новую пищу, сначала следует дать ему её, а уж потом докарм-

ливать привычной пищей, которую малыш уже хорошо распробовал.

Если малышу нездоровиться, от введения новых продуктов на время болезни лучше отказаться – настойчивость может только усугубить плохое самочувствие, а малышу нужен комфорт.

Если готовится пища для ребёнка самостоятельно, следует использовать для готовки бутилированную воду – она не содержит вредных примесей и безопасна в бактериологическом отношении.

Как только у малыша начинает прорезаться первый зуб – это первый сигнал, который подаёт природа мамам, что рацион ребенка нужно пополнять новыми продуктами и питательными веществами. 6-ти месячному ребенку уже будет недостаточно одного материнского молока. Организм малыша постоянно растет и ему необходимы «кирпичики» для здорового роста и развития, которые он должен получать не только с молоком матери, но и из других продуктов. Переводя малыша на обычную пищу, молодая мама должна помнить, что самое основное правило – это постепенность.

Сбалансированное полноценное питание малыша позволит организму ребенка нормально расти и развиваться, поставляя нужные питательные вещества ко всем органам и системам. При правильном и сбалансированном питании укрепляется иммунная система ребенка, правильно