

Як годувати дитину
після одного року

Діти після року переважно не потребують спеціально для них приготованої їжі, а тому можуть харчуватися з сімейного столу. Але в їжу дитини не рекомендується додавати сіль, цукор та спеції. До того як покласти їх до загальної страви, необхідно відокремити ту частину, яка призначається дитині.

У цей період надзвичайно важливо сформувати у дитини правильні харчові звички та закласти принципи здорового харчування, які у майбутньому забезпечать збереження здоров'я. Формуються такі корисні звички набагато успішніше, якщо вся родина дотримується принципів здорового харчування.

Головні принципи здорового харчування дитини після одного року:

Продовжуйте годувати дитину грудьми і на другому році її життя.

Перехід від грудного вигодовування до звичайної їжі з сімейного столу та припинення грудного вигодовування має відбуватися поступово. Для дитини буде корисним, якщо годування грудьми буде продовжене і після року. На другому році життя 500 мл грудного молока забезпечує біля 30% добової потреби дитини в енергії, біля 40% – в білках і 95% – у вітаміні С. Крім того, грудне молоко дає додатковий імунологічний захист та знижує ризик виникнення дисептичних розладів.



Грудне вигодовування і вихід матері на роботу

Якщо характер роботи не дозволяє брати дитину з собою, бажано знайти можливість погодувати дитину груддю зранку, ввечері та під час обідньої перерви. Якщо ви не можете годувати дитину в обідню перерву, заздалегідь зціджуйте грудне молоко та залишайте його няні або тій людині, яка доглядає вашу дитину.

Перед тим як зціджувати молоко вранці, матері необхідно поїсти. Молоко зціджується в чисту чашку або інший чистий посуд. Деякі матері можуть зцідити 2 чашки (400-500 мл) або навіть більше. Але на одне годування дитини (що відбуватиметься за тимчасової відсутності матері вдома) вистачить і половини чашки.

Чашку зі зцідженим молоком потрібно накрити чистою серветкою. Зберігати молоко краще в прохолодному місці або холодильнику. Немає необхідності кип'ятити чи пастеризувати грудне молоко. Підігрівання руйнує багато протиінфекційних складників грудного молока.

Зціджене грудне молоко зберігається набагато краще коров'ячого через наявність саме цих протиінфекційних складових. У зцідженому грудному молоці мікроби не починають розмножуватися принаймні протягом 8 годин (навіть у спекотному кліматі поза холодильником). Саме тому давати його дитині протягом робочого дня матері абсолютно безпечним.



Після ранкового зціджування молока бажано погодувати дитину груддю. Це дасть змогу дитині отримати те молоко, яке мати не змогла зцідити, включаючи певну кількість так званого “заднього” молока, багатого на жир.

Мама повинна навчити няню техніки годування дитини з чашки. Таке годування має певні переваги. Адже забезпечити чистоту чашки набагато легше, ніж пляшечки з соскою. Крім того, дитина не задовольнить свою потребу в ссанні. А це означає, що, коли мати повернеться додому, дитина буде хотіти ссати груди, і це стимулюватиме лактацію (вироблення молока).

За відсутності мами дитині необхідно отримувати весь обсяг їжі, призначеної на одне годування. Людина, яка доглядає дитину, повинна знати, що не можна залишати рештки їжі на наступне годування. Також не слід давати дитині пустушок. Треба намагатися заспокоювати її іншими методами.

Під час роботи жінці необхідно приблизно кожні 3 години зціджувати своє грудне молоко. Якщо цього не робити, лактація може знизитися. Зціджування також зменшить вільне витікання молока з грудей. Зціджене молоко треба зберігати в холодильнику. Воно може бути використане для годування дитини наступного дня.



Годувати дитину потрібно тільки з ложечки або чашечки, а не через соску. Годування густою їжею через соску може призвести до травматизації ясен, формування неправильного прикусу, а також сприяє відмові дитини від грудей.

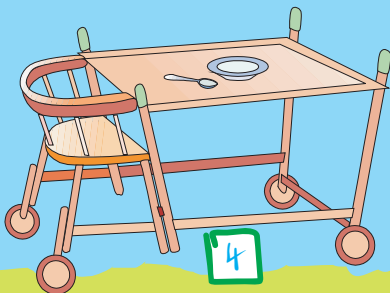
Не використовуйте пляшечок для годування дитини.

До щоденного раціону дитини мають входити різноманітні продукти, значною мірою овочі, фрукти, бажано свіжі.

Жоден окремо взятий продукт не може забезпечити організм дитини всіма необхідними харчовими елементами. Наприклад, картопля може забезпечити потребу дитини у вітаміні С, але не містить заліза.

Крім харчових компонентів, рослинні продукти містять певні активні компоненти (метаболіти), які необхідні дитині для профілактики захворювань.

Дитина має отримувати нежирне м'ясо, птицю (без шкіри), рибу, яйця, печінку. Іноді потрібно замінювати м'ясні продукти бобовими: квасолею та горохом.



Продукти тваринного походження забезпечують організм дитини багатьма білками, вітаміном А, необхідними мікроелементами, сполуками заліза та фолатами, які легко засвоюються. Для профілактики залізодефіцитної анемії дитина має отримувати печінку хоча б один раз на тиждень. Однак споживання великої кількості білків не є ефективним, оскільки зайві білки відкладаються в якості жиру. М'ясні продукти містять велику кількість насичених жирів, споживання яких негативно впливає на стан здоров'я в дорослому житті. Рослинний білок також має велику цінність, тому важливо, щоб до раціону дитини входили бобові.

До двох років не можна давати дитині будь-який чай (чорний, зелений або з трав) та каву. Ці напої перешкоджають засвоєнню заліза. Навіть після двох років уникайте давати дитині чай під час приймання їжі.

Декілька разів на день дитина має отримувати хліб, крупи, макаронні вироби та картоплю.

Ці продукти складають основу харчування, оскільки вони є постачальниками енергії протягом усього року. Зернові продукти – багаті на вуглеводи, мікроелементи, вітаміни, а також харчові волокна (клітковина). При цьому вони мало містять жирів і білків.

Молоко та молочні продукти в раціоні дитини до двох років мають бути звичайної жирності (3,2% або 3,5%). Після цього віку перевагу краще надати знежиреним молочним продуктам.



Молочні продукти містять багато необхідних дитині харчових сполук, особливо білок та кальцій, які необхідні для здоров'я зубів і кісток та відіграють важливу роль у клітинному обміні. Достатній рівень отримання кальцію можна забезпечити при збереженні низького рівня жиру цих продуктів.

До двох років не бажано давати дитині знежирені молочні продукти, оскільки це знижує енергетичну цінність харчування. Крім того, переважний відсоток енергетичної складової цих продуктів міститься саме у їх білках. Якщо значний відсоток енергії буде отримуватися за рахунок молока зі зниженою місткістю жирів, це збільшить споживання білків до рівня, який може бути шкідливим.

Для профілактики йодозалежних захворювань сіль, яка додається до страв, має бути йодованою. Але не соліть страви додатково і надавайте перевагу їжі з низьким вмістом солі.

Бажано дотримуватися цього принципу з моменту введення прикорму. Також варто уникати споживання дуже солоної їжі (солоні і мариновані овочі та солоні і копчені м'ясні продукти).

Для збереження здоров'я зубів обмежуйте частоту та кількість споживання солодких напоїв та рафінованого цукру.

6



Цукор слід додавати лише в незначній кількості. Цукор не є необхідною складовою у харчуванні маленьких дітей. Його кількість не повинна перевищувати 25 грамів на день (включаючи цукор в цукерках, джемі, варенні, булочках, напоях, соках та той, що додають до кислих фруктів із метою покращити їх смак). Солодкі продукти можуть виробити у дитини схильність до солодкої їжі в старшому віці. А це погано впливає на здоров'я зубів.

Їжа для дитини має бути приготована безпечно та гігієнічно

Їжа для дитини повинна пройти ретельну кулінарну обробку з дотриманням усіх правил зберігання харчових продуктів. Їжу потрібно давати дитині не пізніше, ніж через 30 хвилин після її приготування.

Запікання, готування страв на пару або у мікрохвильовій пічці допоможе зменшити кількість жиру, масла, солі та цукру у приготованій їжі. Але не слід забувати, що у мікрохвильовій пічці їжа прогрівається нерівномірно: одні шматочки можуть бути нормальної температури, а інші – дуже гарячими, такими, що можуть спричинити опік. Тому не втрачайте обережності.

Рекомендована кількість годувань дитини. Їх має бути не менше, ніж 5 разів на день: три основних та два додаткових у вигляді другого сніданку та полуденка.



Зображена на малюнку “піраміда харчування” показує принципи здорового харчування.

Всі продукти представлені у вигляді світлофора. Переважну частку в раціоні мають складати продукти, розташовані в основі піраміди у “зеленому шарі”. Це – хліб, макаронні вироби, крупи, картопля, продукти рослинного походження. Вони є основою харчування людини.



Наступний – “жовтий шар”, поділений на дві половини: м'ясо і риба та молочні продукти. Продукти, що знаходяться в “жовтому шарі”, варто споживати у пропорційно меншій кількості до тих, що розташовані в зеленому.

На самій верхівці піраміди – “червоний шар”. В ньому знаходяться продукти з високою енергетичною щільністю і низьким вмістом харчових мікроелементів: масло, цукор, кондитерські вироби, солодощі. Із цієї групи людині для забезпечення додатковою енергією потрібна лише незначна кількість продуктів порівняно з іншими групами.

Батькам необхідно розуміти, що годування дитини – це не просто забезпечення її фізичних потреб, але й важлива складова забезпечення її повноцінного розвитку: емоційного, соціального, особистісного, пізнавального, екологічного, навіть мовленевого та естетичного.

Годування дитини має бути чуйним, уважним до її потреб, можливостей та почуттів. Якщо ви розумієте сигнали, що подає дитина, і належним чином реагуєте на них – це допомагає їй виробити здорові навички харчування.



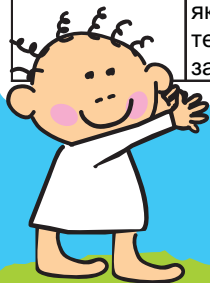
Коли дитина подає сигнал, що вона вже сита, а батьки продовжують годування силоміць, у неї виникає недовіра до власних почуттів. Це може призвести до того, що дитині буде важко визначити – голодна вона чи сита. А це, у свою чергу, спричинить проблеми з харчуванням у майбутньому.

Іноді змусити дитину споживати необхідну кількість різноманітної їжі може виявитися значною проблемою. Діти раннього віку часто сперечаються з батьками через їжу, і це абсолютно нормально. У наведеній нижче таблиці представлені деякі проблеми, що турбують батьків, і пропонуються шляхи їх вирішення.

Проблема	Причина
Дитина починає менше їсти, відмовляється від овочів, віддає перевагу печиву та хлібові.	На другому році життя ріст вашої дитини трохи сповільнюється. Може трапитися, що за рік вона набере лише 2 – 2,5 кг. Дітям подобається їжа, яка швидко дає енергію, і тому вони віддають перевагу солодощам та печиву. Намагайтеся уникати продуктів, які містять «порожні» калорії, натомість пропонуйте здорову повноцінну їжу.
Дитину важко втримати за столом більше 10 хвилин.	Допитливість малюка спонукає його бути в постійному русі. Для нього є речі більш цікаві, ніж їжа. Але і за 10 хвилин дитина може з'їсти стільки, скільки їй потрібно. Пам'ятайте про це і спочатку пропонуйте їй найбільш поживну їжу.



<p>Дитина хоче сама вирішувати що, коли і як їстиме.</p>	<p>Абсолютно нормально, що дитина сама хоче робити вибір і приймати рішення. Немає проблеми у тому, що під час годування вона це демонструє (відмовляється від певних страв або висуває інші вимоги). Поважайте вибір дитини та сприяйте розвитку її самостійності, дотримуючись при цьому вимог здорового харчування.</p>
<p>Дитина напояє на якомусь одному виді їжі.</p>	<p>Примхи під час годування – звичайна справа, коли дитина починає розуміти, що має певний ступінь контролю над тим, що вона їсть. Вона може цілими днями їсти лише щось одне, а потім несподівано перейти до іншого. Будьте терплячі. Це не триватиме довго і не зашкодить здоров'ю дитини. Постійно пропонуйте різні види їжі, але при цьому надавайте дитині право самостійно робити вибір.</p>
<p>Дитина грає з їжею.</p>	<p>Годування дає дитині прекрасну можливість для досліджень. Діти, які нормально розвиваються, люблять експериментувати, а їжу можна давити, складати гіркою, кидати, змішувати. Але в той же час дитину потрібно привчати до правил поведінки за столом.</p> <p>Для цього встановіть прості правила, та, як тільки дитина скінчує їсти, прибирайте їжу, щоб не створювати можливості занадто захоплюватися іграми.</p>



Дитина вередує під час вечірніх годувань.

Втома, процес росту і звички сну, що змінюються, можуть спричинити вередування під час вечері. Спробуйте краще годувати малюка за сніданком, обідом та полуденком, якщо не вдається достатньо нагодувати ввечері.

Годування може перетворитися на час випробувань характерів та постійну баталію між батьками і дитиною. Трапляються також ситуації, в яких батьки використовують їжу як нагороду або ознаку любові. Чи навпаки – як метод покарання за “погану” поведінку. Цього краще не допускати.



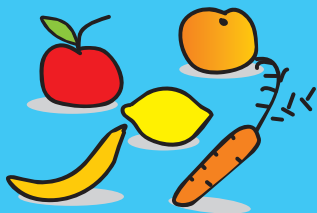
Деякі корисні поради:

Будьте гнучкими у своїх вимогах до харчування дитини. Старші одного року діти хочуть самостійно вирішувати що, як, скільки і як часто їм їсти.

Якщо вас турбує, що їсть ваша дитина, ведіть записи спожитої нею їжі упродовж тижня, а не лише того, що вона з'їдає протягом доби або за один чи два прийоми. Найімовірніше, упродовж цього періоду все виявиться збалансованим.

Намагайтеся, щоб при прийманні їжі в родині панував оптимістичний настрій та спокій. Спільний обід або вечерея дає прекрасну нагоду поспілкуватись, вислухати те, що вам хоче розповісти дитина.

Якщо хочете навчити дитину здорового харчування, демонструйте гарний приклад і самі споживайте здорову їжу.



13





По додаткову інформацію звертайтеся:



Серія буклетів для батьків створена в рамках програми співпраці між Урядом України та Представництвом Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Україні за участю Всеукраїнського фонду “Крок за кроком” та відповідно до Наказу Міністерства освіти і науки України № 65 від 31.01.2006 “Про впровадження пілотного проекту “Створення соціально-педагогічних умов для розвитку та виховання дітей дошкільного віку в сільській місцевості”.

Особлива подяка Представництву Дитячого Фонду ООН (ЮНІСЕФ) в Республіці Білорусь та видавництву “Альтиора” за розробку ідеї та дизайну серії буклетів для батьків.

ТОВ “Видавничий дім “КАЛИТА”. Свідоцтво дк № 2193 від 25.05.2005 р.
03057, м. Київ-57, вул. Желябова, 2А.Тел.: (044) 453-28-50.

