

СОВЕТЫ ПО ВВОДУ ТВЕРДОЙ ПИЩИ

Между четвертым и шестым месяцами начинается введение твердой пищи, желательнее в пятимесячном возрасте. К этому времени малыш уже начал сидеть, у него полностью сформировался глотательный рефлекс, а также пищеварительная система, которая теперь способна переваривать и другую пищу, кроме молока. Мы представляем простые принципы, а также таблицу, в которой указаны все продукты в порядке введения продуктов, которые помогут мамам правильно осуществить этот процесс.

Приготовление – Необходимо подготовить столовые приборы в виде посуды, ложек и посуды, в которой можно готовить. В последнее время стало доступно устройство, в котором пища готовится на пару, а затем измельчается (блендером) в том же устройстве. Еду следует сначала протирать, а затем размять, а когда у ребенка вырастет 6–8 зубов, пищу можно измельчить.

Основные правила введения прикорма. Введение прикорма проводится постепенно по двум основным причинам. Во-первых, малышу необходимо привыкнуть к новым вкусам. Кроме того, важно избегать возможных аллергических реакций. По этой причине вводится индивидуальное питание в течение 3–4 дней примерно по 2 раза в неделю. Ранее введенные продукты можно сочетать с новыми продуктами. Лучше всего готовить еду в свежем виде и давать ее малышу после остывания.

Правильное введение твердой пищи у младенцев в дальнейшем формирует здоровые пищевые привычки. Кормить ребенка следует на стульчике рядом с обеденным столом, за которым едят члены семьи, а не перед телевизором, компьютером или экраном мобильного телефона. Еду следует давать в достаточном количестве, но не настаивайте на том, чтобы она съедала всю еду, а особенно те продукты, которые ей не нравятся. Если малыш отказывается от новой еды, не следует отказываться от нее, а через две-три недели снова предложить ту же еду.

Тип питания - Сначала рис вводят в виде каши, как нейтральную пищу, при которой наименьшая вероятность возникновения аллергии. На рынке есть рисовые каши, которые не содержат глютен, лактозу и сахар, поэтому лучше начинать именно с них. Овощи и фрукты можно вводить самостоятельно или вместе с рисовой кашей. Рекомендуется сначала вводить овощи, потому что, как только ребенок почувствует сладкий вкус фруктов, он обычно позже отказывается от овощей.

Количество: сначала всегда вводите 1–2 чайные ложки еды, на следующий день — 3–4 чайные ложки, на третий день — 5–6 чайных ложек. Считаем полноценным прием пищи, если малыш съедает еду из полной емкости, объем которой составляет от 150 до 200 мл.

Молоко – следует продолжать грудное вскармливание или использование молочных смесей. Суточная потребность ребенка грудного возраста в молоке и молочных продуктах до года составляют от 600 до 900 мл. Лучше всего начинать и заканчивать день с молока.

График питания. Постепенно вводите один прием пищи, и в конце первого года жизни у ребенка должно быть три приема пищи - завтрак, обед, ужин и, если возможно, 2 перекуса.

Есть несколько предложенных макетов. 1) завтрак – фрукты; обед – овощи; ужин – каши; 2) завтрак – каши, обед – мясо и овощи, полдник – фрукты.

Разрешается – добавить в овощи несколько капель оливкового масла, это улучшит вкус. Согласно последним рекомендациям, введение пшеничной муки (глютена) не рекомендуется ранее четвертого и после седьмого месяца. Давайте воду наполовину до или наполовину после еды. Яичные желтки давайте постепенно, сначала восьмую часть, затем четверть, половину и, наконец, весь желток, до двух раз в неделю, вместе с овощами.

Не рекомендуется до конца первого года – коровье молоко, мед, соль, сахар, орехи (грецкие, миндаль, фундук), морепродукты, яичные белки.

