

На прошедшей неделе в Горно-Алтайске зарегистрирован случай заболевания сальмонеллезом семимесячного ребенка. При проведении эпидемиологического расследования установлено, что причиной возникновения данной инфекции послужило неправильное вскармливание, употребление продуктов питания не соответствующих возрастным особенностям детского организма. Родители накормили малыша жареными яйцами.

На сегодняшний день проблема правильного вскармливания малышей остается весьма актуальной для нашего региона. Еженедельно регистрируется 5-20 случаев острых кишечных инфекций, 2/3 из них – по причинам погрешностей в питании детей. В очередной раз хотелось бы обратить внимание родителей вопросам вскармливания детей первого года жизни.

Правильное питание подразумевает сбалансированный набор полезных продуктов и веществ. В разном возрасте детям требуется разное количество калорий, микроэлементов, белков, жиров, углеводов. Конечно, не все мамы могут знать все эти показатели, тем не менее, кормить ребенка правильно не так уж и сложно.

В первую очередь, правильное питание детей должно соответствовать их возрасту. Нельзя давать 4-месячному малышу то, что разрешается детям в 6-8 месяцев жизни или тем более взрослым людям. Какой бы вкусной не была еда, она принесет только вред.

Самое главное, что должна усвоить каждая мама - это то, что основным питанием ребенка до года является грудное молоко или же молочная смесь. Затем, на определенном этапе, детям становится недостаточно питательных свойств материнского молока или смеси. Тогда начинается пора овощных, фруктовых, мясных прикормов и каш. Каждый месяц меню грудных детей пополняется новыми продуктами и блюдами. Все продукты предлагаются для ознакомления и постепенной коррекции и трансформации младенческих органов в органы, способные переварить продукты взрослого стола.

Начинать нужно с однокомпонентных пюре. Начинать лучше с 1/2 чайной ложки, постепенно увеличивая порцию. Если ваш ребенок отказывается от еды, отложите этот продукт на потом и предложите другой.

В этом деле главное, терпение и спокойствие. Прислушивайтесь к своим детям, будьте ласковы и терпеливы и ваши усилия не пройдут даром.

К 7-ми месяцам жизни наступает пора вводить в меню ребенка белковую пищу, такую как творог и яйца (сваренные вкрутую). С 7-ми месяцев, можно потихоньку приучать к мясным пюре.

6.00 – грудное молоко,

10.00 - каша безмолочная (гречневая или рисовая) - 150-170 гр.,

масло сливочное - 1ч. ложка,

фруктовое пюре – 30гр.

14.00 - овощное пюре – 150-170гр.,

растительное масло - 1/2 ч. ложки,

1/2 желтка,

фруктовый сок - 2 ст. ложки.

(по поводу фруктового сока, к слову сказать, что лучше не приучать ребенка запивать еду сладкими напитками и давать их в перерывах между кормлениями)

18.00 – грудное молоко,

творог – 30-40 гр.,

фруктовое пюре - 30гр.

печенье.

22.00 – кефир, грудное молоко.

Если ваш малыш уже привык к безмолочным кашам, то можно предложить ему молочные каши, опять таки начиная с небольших порций.

Таким образом, получается, что с 7-ми месяцев жизни ребенок постепенно переходит на трехразовое кормление грудью. Помните, что все нормы потребеления того или иного продукта обобщены. То есть, если ваш ребенок не съедает 150 гр. каши за раз, то не стоит его заставлять. У каждого ребенка свой аппетит, свои энергетические затраты и предпочтения. Тем более, основным питанием для детей до года все-таки является грудное молоко или молочная смесь.

Питание ребенка 8 месяцев

С 8 месяцев дети привыкают жевать и глотать пищу с разным вкусом и текстурой

Меню ребенка 8 месяцев пополняется такими белковыми продуктами как творог, мясо и рыба. Творог должен быть свежим (желательно собственного приготовления) или же купленный в молочной кухне. Мясо вводится постепенно, в виде пюре, начиная 1/2 чайной ложки. Если ребенку понравился вкус мяса и не последовало никаких аллергических реакций, то на следующий день порцию можно увеличить до 1 чайной ложки. Так постепенно доводим до 50-70 гр. Рыбу, в рацион питания ребенка, также вводим постепенно в виде пюре, используя для этого морскую рыбу, которая богаче витаминами и питательными веществами и, к тому же, менее костлява. Для полноценного прикорма достаточно, чтобы рыба на столе грудничка появлялась 2 раза в неделю.

Примерное меню для ребенка 8 месяцев

6.00 – грудное молоко,

10.00 - каша молочная - 180-200 гр.,

желток –половина,

фруктовое пюре – 50гр.

В промежутке между 10.00 и 14.00 можно давать малышу фруктовый сок (примерно 40-50 мл). 14.00 - овощное пюре или овощной бульон с протертыми овощами – 180-200гр.,

мясное или рыбное пюре 50-70гр.,

хлеб – 5г.,

растительное масло – 1/2 чайной ложки.

18.00 – грудное молоко,

творог – 40-50 гр.,

фруктовое пюре - 50гр.

печенье.

С 18.00 до 22.00 можно дать ребенку по желанию фруктовый сок.

22.00 – кефир, грудное молоко.

Меню ребенка после 1 года начинает пополняться новыми продуктами, меняется режим и характер кормления. Если основным питанием детей до года является молоко и молочные смеси, то начиная с года, молочные продукты уходят на второй план. Рекомендуемые нормы потребления молочных продуктов (грудное молоко, смесь, коровье молоко) для детей после года – до 500 мл в сутки.

Начиная с 1 года, стараемся перевести детей на 4 - 5 разовое кормление в сутки. Рассмотрим примерный рацион питания детей от 1 года до 1,5 лет:

I Завтрак

Белково-углеводный. На завтрак детям от 1 года можно приготовить молочную кашу, творог, омлет (после 1,5 лет), или яйцо сваренное вкрутую. Можно подать молочный суп с вермишелью. Из напитков можно приготовить чай без сахара или же настой шиповника.

Каши – прекрасно подходят для завтрака. Они обеспечивают организм ребенка энергией, но при этом трудно усваиваются. Именно поэтому, не рекомендуется давать каши на ужин. В этом возрасте, можно вводить в рацион питания малыша новые каши – мультислаковые, ячменные, ржаные и другие специальные каши для детского питания. С 1,5 лет можно переходить на взрослые каши – овсяная, пшеничная, пшенная, и др.

Творог. Начиная с 1 года до 1,5 лет, увеличиваем порцию приема творога с 50гр. до 70гр. – но не больше. Повышенное содержание белковых продуктов в детском рационе, перегружает почки, может вызывать ожирение и стать причиной раннего полового созревания ребенка. Творог протираем с молоком или же даем готовый детский творожок, но помните, что в нем содержится сахар.

Яйца. До 1,5 лет предлагаем ребенку яйцо, сваренное вкрутую, после полутора – хорошо пропаренный омлет. Также яйца можно добавлять в готовые блюда, к примеру, в котлеты.

II Завтрак

В качестве второго завтрака, ребенку до года, можно предложить фруктовый сок, компот (настой из шиповника, яблочный компотик, позже компот из сухофруктов), либо фруктовое пюре. Таким образом, стимулируется выработка желудочного сока и утоление жажды перед обедом.

Обед

На обед детям после года можно приготовить суп на мясном или рыбном бульоне (содержание бульона на порцию супа – 30-40 мл) и овощное блюдо с мясом (при условии,

что суп был без мясных продуктов.

Можно чередовать мясные и рыбные блюда, но помните, что неплохо устраивать 1-2 раза в неделю вегетарианский обед для малыша. Овощные пюре рекомендуется делать из цветной капусты, белокочанной капусты, кабачка, картофеля, моркови и зеленого горошка.

В качестве мясных блюд – отварное мясо, паровые котлеты и тефтельки. Рыбные блюда – отварная морская рыба или запеченная.

Полдник

Кефир, йогурт, молоко, сухарики, творог (если не подавался к завтраку), фрукты – по вашему усмотрению. Начиная с 1,5 лет – оладушки и блинчики, небольшими порциями.

Ужин

На ужин не рекомендуется давать мясные продукты и каши. Современные производители детского питания, предлагают готовые блюда из овощей со злаками, которые рассчитаны для детей старше 1 года. Приготовьте на ужин омлет, если вы не подавали его на завтрак или отварите вермишель. В качестве, напитков, можно предложить ребенку что-то из молочного: молоко, кефир и т.п.

В этом возрасте ребенок начинает отучаться от грудного вскармливания - количество прикладываний 1-2 в сутки.

В возрасте от 1 года до 2-х лет, также как и ранее, не рекомендуется вводить в меню ребенка сладости, шоколад, жареные блюда. Постепенно, после 2-х лет, можно познакомить малыша с такими продуктами, как желейный мармелад, зефир и пастила, но имейте ввиду, что давать нужно в малых количествах.

К сожалению, кишечные инфекции не проходят бесследно. Паразитируя в кишечнике ребенка, вредные микробы вытесняют оттуда полезную содружественную микрофлору (бифидобактерии и лактобактерии). Как правило, последствием ОКИ остается достаточно выраженный дисбактериоз кишечника. Уже после выздоровления, когда все микробы давно погибли, придется еще долго восстанавливать испорченную микрофлору.

Берегите себя и своих близких, будьте здоровы!