



Советы по детскому питанию

для «дневных родителей» и работников яслей

Содержание

Вступление

Дети до 6 месяцев

Дети 6-9 месяцев

Дети 9-12 месяцев

Дети от одного до двух лет

Что важно знать в отношении детей до двух лет

Дети двух лет и старше

Обзорные таблицы

Вступление

Питание детей на первых годах жизни опеределяет их привычки в еде в дальнейшем и их отношение к питанию. Важно поэтому, чтобы малыши получали разнообразную и здоровую пищу, которая бы развивала у них вкус к разной еде и обеспечивало нормальное развитие.

Многих детей отдают на день к «дневным родителям» или в ясли раньше, чем им исполняется год.

Данные советы предназначены для «дневных родителей» и работников яслей и касаются рациона питания в соответствии с определенным периодом в жизни малыша до двух лет. Они

предназначены для того, чтобы помочь людям, ухаживающим за детьми, обеспечить им здоровую и вкусную еду по возрасту. Рекомендации для малышей до года основываются на брошюре «Питание малышей», в которой подробно рассказывается о кормлении детей на первом году жизни. Советы

относительно детей от одного до двух лет ранее не публиковались. В конце этой брошюры имеются таблицы, дающие обзорные сведения о том, какие виды продуктов подходят ребенку на каждом возрастном этапе. Если у ребенка есть аллергия на какие-либо продукты питания, следует руководствоваться другими советами. И наконец, брошюра обращает внимание читателя на другие



полезные материалы на вебсайте Центра народного здоровья (Lýðheilsustöð), связанные с данной тематикой.

Мы, сотрудники Центра народного здоровья, надеемся, что наши советы и рекомендации окажутся полезными «дневным родителям» и работникам яслей.

Дети до 6 месяцев

Особые советы касаются детей, которые начинают посещать «дневных родителей»/ясли в возрасте до 6 месяцев. Важно, чтобы родители и дневные родители/работники яслей поговорили о том, что ребенок уже начал есть, а также договорились о том, давать ему витамин Д в форме капель или рыбьего жира дома или у них. Если ребенок хорошо растет, прибавляет в весе и хорошо спит, ему не нужно никакого другого питания, кроме грудного молока, в первые полгода жизни. Если грудного молока и витамина Д недостаточно в первые 4 месяца, необходимо давать ребенку дополнительно смесь из сухого молока или полностью заменять ею кормление грудью. Более подробная информация имеется в буклете «Питание малышей». Когда ребенку исполнилось четыре месяца и ему требуется дополнительное питание, можно начинать его прикармливать. Первым прикормом могут быть: рисовая каша (без сухой молочной смеси), картофельное или морковное пюре, размятый банан. Нежелательно давать ребенку младше полугода коровье молоко или другие молочные продукты, в том числе и специальное предназначенное для детей коровье молоко (stoðmjólk), а также каши, содержащие глютен (например, овсяную, перловую, пшеничную, ржаную или из спельты). Эта рекомендация связана с повышенной в таком случае опасностью возникновения у ребенка пищевой аллергии или пищевой непереносимости.

Дети 6-9 месяцев

Когда малышу исполняется полгода, ему начинают постепенно давать разнообразную протертую пищу и приучают пить из кружечки с носиком. Нужно не торопиться и дать ребенку возможность мало-помалу привыкнуть к новым видам пищи, начинать с маленьких порций и увеличивать их понемногу.

Первый прикорм: Каша из рисовой муки, картофельное или морковное пюре или размятый банан.

После первого прикорма можно вводить следующие виды продуктов питания:

- Специальное коровье молоко (stoðmjólk) (начиная с 6 месяцев). Вода для питья. Цельное коровье молоко и кисло-молочные продукты используются только как добавка в кашу или при приготовлении еды, но не как питье или основное блюдо. Рекомендуется использовать натуральные неподслащенные молочные продукты. Обезжиренные молочные продукты («легкое» молоко,



витаминизированное молоко, обрат, скир, обезжиренный йогурт) не подходят для малыша из-за высокого содержания в них белка).

- Понемногу можно начать давать глютенсодержащие каши из других злаков, например, овсяную, перловую, манную, ржаную и из спельты). Лучше всего использовать специальные каши для маленьких детей, обогащенные железом и витаминами, без вкусовых добавок и без сахара.
- Вареное и хорошо протертое мясо с картошкой и овощным пюре постепенно вводятся в рацион малыша. Возможные для этого овощи: брокколи, репка, морковь, цветная капуста, сладкий перец, зеленый горошек. Нежелательно давать детям до года ревень, шпинат, сельдерей и фенхель из-за высокого содержания в них нитратов. Все овощи следует хорошо вымыть и сварить. Печень можно давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю. Рыбу, яйца, макаронные изделия и рис можно включать в рацион начиная с 7-8 месяцев.
- Можно добавить чайную ложку постного или сливочного масла в овощное или мясное пюре, так как ребенку необходимо сравнительно большое количество жиров.
- Хорошо приготовить фруктовое пюре из вареных яблок, груш, дыни и банана (размельчить или порезать на мелкие кусочки)
- В 7-8 месяцев пора давать ребенку хлеб маленькими кусочками, например, с печеночным паштетом. Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Не рекомендуется давать хлеб с цельными зёрнами, но хлеб из муки грубого помола хорошо подходит для малыша.
- Не следует класть соль или сахар в еду для малышей.
- Избегайте давать детям сладкие напитки, как например, апельсиновые, смородиновые или яблочные напитки, потому что от них у ребенка могут испортиться зубы. Натуральные соки также не годятся для маленьких детей. Нежелательно предлагать малышам подслащенные напитки и продукты.

Дети 9-12 месяцев

Дети в этом возрасте могут постепенно начинать есть почти всякую здоровую пищу, если она не очень соленая. Не нужно больше так сильно измельчать пищу, как раньше, достаточно просто размять ее вилкой или мелко порезать.

- Для питья рекомендуется специальное молоко для детей (stöðmjólk) и вода. Цельное коровье молоко и кисло-молочные продукты употреблять только как добавку в кашу или при приготовлении еды, но не как питье или основное блюдо. Рекомендуется использовать натуральные неподслащенные молочные продукты. Обезжиренные молочные продукты («легкое» молоко, витаминизированное молоко (fjörmjólk), обрат, скир, обезжиренный йогурт) не подходят для малыша из-за высокого содержания в них белка).



- Хорошо подходят всевозможные каши, например, обычная овсянка, каша из перловки, манная каша, ржаная или пшеничная. Старайтесь не давать подслащенные смеси.
- Мясо можно теперь давать вареное или жареное (не нужно его пережаривать или давать ему пригорать) с картошкой и овощами. Нежелательно давать детям до года ревеня, шпинат, сельдерей и фенхель из-за высокого содержания в них нитратов. Можно включать в рацион ребенка рыбу, яйца, макаронные изделия и рис.
- Домашняя ливерная и кровяная колбаса (slátur), ломтики мясных продуктов, помидоры, апельсины и другие фрукты прибавляются к рациону малыша. Имейте при этом в виду, что слишком соленые мясные изделия, например, копченая колбаса, не подходят детям. Печень можно давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.
- Можно добавить чайную ложку постного или сливочного масла в овощное или мясное пюре, так как ребенку необходимо сравнительно большое количество жиров.
- Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Не рекомендуется давать хлеб с цельными зёрнами, но хлеб из муки грубого помола хорошо подходит для малыша.
- Не следует класть соль или сахар в еду для малышей.
- Избегайте давать детям сладкие напитки, как например, апельсиновые, смородиновые или яблочные напитки, потому что от них у ребенка могут испортиться зубы. Натуральные соки также не годятся для маленьких детей. Нежелательно предлагать малышам подслащенные напитки и продукты.

Дети от одного до двух лет

Начиная с года еще больше расширяется пищевой рацион ребенка, и малыш может теперь есть обычную домашнюю еду, если она здоровая, разнообразная и не очень соленая.

Рекомендации по питанию:

- Разнообразить рацион питания и включать в него ежедневно самые разнообразные пищевые продукты.
- Специальное детское молоко (stöðmjólk) и вода для питья. Выбирать натуральные, неподслащенные молочные продукты, если они доступны. Объем потребляемых ребенком в день молочных продуктов не должен превышать 0,5 литра, включая молоко, йогурт, кефир и скир.
- Дети до двух лет должны получать пищу с большим содержанием жиров, чем дети старшего возраста. Дневной рацион должен быть таким, чтобы жиры обеспечивали 30-35% энергозатрат малыша, но не больше того. У двухлетнего ребенка жиры должны покрывать 25-35% его энергозатрат. Обезжиренные молочные продукты, как правило, не подходят для детей («легкое» молоко, витаминизированное молоко (fjötmjólk), обезжиренный йогурт). Кроме того, желательно



намазывать хлеб ребенка более толстым слоем масла и т.п. или давать ребенку побольше соуса с едой.

- При готовке по возможности заменять масло или маргарин растительным маслом.
- Давать ребенку овсяную кашу, по крайней мере иногда по утрам.
- Предлагать ребенку овощи и фрукты при каждом кормлении, а также в промежутках между едой и на бутерброде.
- Выбирать хлеб грубого помола, т.е. с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Теперь можно давать хлеб с цельными зернами.
- Давать малышу рыбу, как жирную, так и тощую, по крайней мере дважды в неделю.
- Выбирать для ребенка нежирное мясо. Печень и ливерную колбасу можно давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.
- Избегать давать детям сладкие напитки, потому что от них у ребенка могут испортиться зубы.

Нежелательно предлагать малышам подслащенные напитки и продукты. Маленький стаканчик чистого фруктового сока в день вполне допустим, но мы не советуем давать ребенку больше этой нормы. Натуральный фруктовый сок не является необходимой составной частью здорового пищевого рациона, но он все-таки лучше, чем газированные напитки или прохладительные напитки на сахаре или его заменителях.

Что важно в отношении детей до двух лет:

- Нежелательно солить еду маленьких детей или употреблять в пищу специи, содержащие соль.
- Изделия из молотого мяса (сосисочный фарш, сосиски, вареная колбаса), соленые и копченые продукты не подходят для малышей, поэтому их нужно ограничить в детском рационе. Примером соленых продуктов и копченостей являются сардельки (bjúgu), солонина (saltkjöt), копченая баранина (hangikjöt), ветчина, слабокопченая баранина (londonlamb), копченый свиной хребет (hamborgarhruggur) и соленая рыба. Лучше выбирать свежие мясные продукты. Мясной фарш считается свежим продуктом. То же самое касается и замороженных продуктов.
- Очень соленые копченые колбасы и копченая баранина не подходят для питания маленьких детей.
- Пищевые привычки формируются рано, поэтому нежелательно подслащивать еду малышей. Ребенок привыкает к сладкому вкусу, и ему будет трудно потом примириться с несладкой едой. Под сахаром мы имеем в виду сахар-рафинад, сахар-сырец, коричневый сахар, сахарный сироп (агавовый, кленовый, глюкоза, сахароза), мед и пр.
- Следует очень ограничить сладости и другие подслащенные продукты. Пища, содержащая много сахара, нежелательна для ребенка, так как снижает аппетит и ведет к однообразию и уменьшению питательности пищи. Сладкие газированные и прохладительные напитки не для детей, а



употребление ребенком энергетических напитков совершенно недопустимо. Кока-кола и энергетики содержат, кроме сахара, еще и кофеин. Не рекомендуются также и сладкие молочные продукты.

- Нежелательно давать детям до трех лет заменители сахара или продукты, содержащие их.
- Важно, чтобы дети ежедневно, начиная с четырехнедельного возраста, получали витамин Д в виде капли, а позже, когда малыш начинает получать прикорм, - одну чайную ложку трескового жира. Родители и «дневные родители»/работники яслей должны договориться о том, будет ли ребенок получать витамин Д дома или у них.
- Никогда не давайте малышу продукты, которыми он может поперхнуться, например орехи, леденцы или твердые и большие кусочки пищи.
- Остерегайтесь давать детям до года мед, потому что в нем могут содержаться спящие споры микроба *Clostridium botulinum*. Дети могут заболеть ботулизмом, поев меда, а ботулизм является очень опасным пищевым отравлением.
- Следует также ограничить количество изюма, которое дают малышам. В неделю можно дать ребенку не больше 120 г изюма из-за грибкового яда, который может в нем содержаться.
- Транс-жирные кислоты нежелательны для маленьких детей. Они содержатся в продуктах, при производстве которых применяются твердые жиры. Твердые жиры часто присутствуют в сухом печенье, сдобе, жареной во фритюре покупной еде, поп-корне из микроволновой печи, в сладостях и других продуктах. Желательно как можно больше ограничить доступ ребенка к такого рода пищевым продуктам.

Дети двух лет и старше

Для двухлетних детей действуют общие советы Центра народного здоровья в отношении питания и питательных веществ. Желательно, чтобы дети двух лет и старше получали 5 порций овощей и фруктов в день, так же как и взрослые, но их порции должны быть меньше. Дети старше двух лет могут уже привыкать к обезжиренным молочным продуктам и пить «легкое» молоко.

Полезные материалы относительно питания детей можно найти на вебсайте Центра народного здоровья

www.lydheilsustod.is – Útgefið efni

Питание малышей

Советы в отношении питания и питательных веществ

Справочник для кухни в детском саду

Конфеты и мелкие предметы могут вызвать асфиксию

Статья на вебсайте Центра здоровья: *Что лучше всего давать пить детям*

Специалисты Центра по охране детского здоровья и Исследовательский институт питания при Университете Исландии дают советы относительно питания малышей в сотрудничестве с профессиональными союзами работников сферы здравоохранения, с Директоратом главного врача страны и с Центром народного здоровья.

Советы по детскому питанию



	До 4 месяцев	4–6 месяцев	6–9 месяцев	9–12 месяцев	От года до двух лет	Два года и старше
Молоко для питья	Грудное молоко или спец. смесь для грудных детей, если грудного молока недостаточно	Грудное молоко или спец. молоко для грудных детей.	Грудное молоко или спец. смесь для грудных детей. Можно начать давать ребенку коровье молоко для детей (stöðmjólk).	Грудное молоко, спец. смесь для грудных детей или коровье молоко для детей (stöðmjólk).	Грудное молоко, коровье молоко для детей (stöðmjólk).	Легкое молоко (обезжиренное), свести потребление молочных продуктов к 500 мл. в день
Молочные продукты в кашу	Нельзя	Нельзя	Коровье молоко для детей (stöðmjólk). Немного обычного молока можно использовать в кашу и при готовке.	Коровье молоко для детей (stöðmjólk). Немного обычного молока можно использовать в кашу и при готовке.	Коровье молоко/коровье молоко для детей (stöðmjólk).	Легкое молоко
Обычные кисло-молочные продукты (натуральные, без сахара или его заменителей)	Нельзя	Нельзя	Употреблять только в кашу и при готовке, но не для питья или в качестве основного блюда.	Употреблять только в кашу и при готовке, но не для питья или в качестве основного блюда.	Можно	Можно, но рекомендуются обезжиренные кисло-молочные продукты
Обезжиренные кисло-молочные продукты (натуральные, без сахара или его заменителей)	Нельзя	Нельзя	Нельзя	Нельзя	Нежелательно	После двух лет можно начать давать ребенку обезжиренные молочные продукты.
Каша	Нельзя	Если ребенку нужно дополнительное питание, можно начать давать ему прикорм. Первым прикормом может быть	Овсяная, перловая, пшеничная, ржаная или пшеничная каши. Лучше выбирать специальные детские каши, обогащенные	Хорошо подходят любые каши, например, обычная овсянка, каша из перловки, пшеницы, ржи или пшена. Старайтесь не	Хорошо подходят любые каши, например, обычная овсянка, каша из перловки, пшеницы,	Хорошо подходят любые каши, например, обычная овсянка, каша из перловки, пшеницы, ржи или пшена. Старайтесь не давать сладкие

Советы по детскому питанию



	До 4 месяцев	4–6 месяцев	6–9 месяцев	9–12 месяцев	От года до двух лет	Два года и старше
		каша из рисовой муки, картофельное и морковное пюре или размятый банан.	железом и витаминами, без вкусовых добавок и без сахара.	давать сладкие смеси.	ржи или пшена. Старайтесь не давать сладкие смеси.	смеси.
Овощи	Нельзя	Если ребенку нужно дополнительное питание, можно начать давать ему прикорм. Первым прикормом может быть каша из рисовой муки, картофельное и морковное пюре или размятый банан.	Все овощи следует хорошо вымыть и сварить. Возможные для прикорма овощи: брокколи, репка, морковь, цветная капуста, сладкий перец, зеленый горошек. Нежелательно давать детям до года ревеня, шпинат, сельдерей и фенхель.	Можно прибавить помидоры. Нежелательно давать детям до года ревеня, шпинат, сельдерей и фенхель.	Теперь можно давать всякие овощи, как вареные, так и сырые.	Теперь можно давать всякие овощи, как вареные, так и сырые.
Фрукты	Нельзя	Если ребенку нужно дополнительное питание, можно начать давать ему прикорм. Первым прикормом может быть каша из рисовой муки, картофельное и морковное пюре или размятый банан.	Можно давать, например, яблочное пюре, грушу, дыню и банан. Нежелательно давать ребенку ревеня.	Можно прибавить к рациону апельсины, мандарины и другие фрукты. Нежелательно давать ребенку ревеня.	Можно давать все фрукты, кроме ревеня.	Можно давать ребенку любые фрукты.

Советы по детскому питанию



	До 4 месяцев	4–6 месяцев	6–9 месяцев	9–12 месяцев	От года до двух лет	Два года и старше
Мясо	Нельзя	Нельзя	Вареное и хорошо протертое мясо с картошкой и овощным пюре. Можно добавить чайную ложку постного или сливочного масла в овощное или мясное пюре, так как ребенку необходимо сравнительно большое количество жиров. Печень давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.	Мясо вареное или жареное (не давать пережареное или пригоревшее) с картошкой и овощами. Домашняя колбаса (slátur) и большинство видов колбасных изделий. Обращать внимание на содержание соли. Выбирать свежие продукты. Печень давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.	Мясо вареное или жареное (не давать пережареное или пригоревшее). Домашняя колбаса (slátur) и большинство видов колбасных изделий. Обращать внимание на содержание соли. Выбирать свежие продукты. Печень давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.	Мясо вареное или жареное (не давать пережареное или пригоревшее). Домашняя колбаса (slátur) и большинство видов колбасных изделий. Обращать внимание на содержание соли. Выбирать свежие продукты. Печень давать в умеренном количестве и совсем не каждый день и не каждую неделю.
Рыба, яйца	Нельзя	Нельзя	Можно давать, начиная с 7-8 месяцев.	Можно	Можно	Можно
Макаронные изделия, рис	Нельзя	Нельзя	Можно давать, начиная с 7-8 месяцев.	Можно	Можно	Можно
Хлеб	Нельзя	Нельзя	Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Не рекомендуется давать хлеб с цельными зернами, но хлеб из муки грубого помола хорошо подходит для малыша.	Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Не рекомендуется давать хлеб с цельными зернами, но хлеб из муки грубого помола хорошо подходит для малыша.	Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба. Теперь можно давать хлеб с цельными зернами.	Хлеб желательно выбирать из муки с большим содержанием клетчатки, по крайней мере 5-6 г клетчатки на 100 г хлеба.

Советы по детскому питанию



	До 4 месяцев	4–6 месяцев	6–9 месяцев	9–12 месяцев	От года до двух лет	Два года и старше
Растительное масло, сливочное масло, соусы	Нельзя	Желательно добавить немного растительного масла в овощное пюре.	Желательно добавить немного растительного или сливочного масла в овощное пюре/пюре с мясом.	Желательно добавить немного растительного или сливочного масла в овощное пюре/пюре с мясом.	Желательно намазывать хлеб ребенка более толстым слоем масла и т.п. или давать ребенку побольше соуса с едой.	Использовать растительное масло при готовке. Намазывать хлеб тонким слоем масла и т.п. Жирные соусы с низкокалорийной едой, например, с вареной рыбой.

© Lýðheilsustöð, 2009