

(p.1, front cover)

Растим здорового ребенка

Здоровое питание детей от года до пяти лет

Russian translation of *Getting a good start: healthy eating from one to five*

(p.2)

Растим здорового ребенка

Каждому родителю хочется, чтобы его дети выросли здоровыми. Для этого очень важно обеспечить ребенка разнообразным и сбалансированным питанием.

Качество питания ребенка в первые годы жизни в значительной степени определяет состояние его здоровья в будущем. Ребенок, приученный к здоровой пище с первых лет жизни, с большей вероятностью сохранит эту привычку.

С годовалого возраста малыш постепенно приобщается к семейному столу. Ребенок в возрасте от года до пяти лет очень активен, быстро растет и развивается.

Вся информация и советы, приведенные в этой брошюре, основываются на современных научных данных и помогут вам вырастить здорового ребенка.

(p.3)

Здоровое питание детей от года до пяти лет

Правила здорового питания для детей и взрослых отличаются.

Взрослым рекомендуется есть больше клетчатки и меньше жиров. Соблюдение этого правила приводит к потреблению объемных низкокалорийных продуктов. Это правило не подходит для кормления малышей — у них маленькие желудки, поэтому они не способны съесть большое количество пищи за один прием.

Детей младше пяти лет необходимо кормить регулярно в течение дня, маленькими порциями. Лучше всего, если у ребенка будет три основных приема пищи (завтрак, обед и ужин, порции должны быть небольшими) и два-три промежуточных перекуса. Перекусы между основными приемами пищи позволяют детям этого возраста получить весь необходимый объем питательных веществ. Еда и напитки, предлагаемые ребенку в качестве перекусов, по возможности, не должны содержать добавок сахара, поскольку он вреден для зубов (примеры перекусов приведены на с. 12 и 13).

В возрасте от двух до пяти лет дети **постепенно** начинают есть больше продуктов, которые содержат больше клетчатки и меньше жиров. С пяти лет ребенок уже может придерживаться общих для всех членов семьи правил здорового питания.

Чтобы ребенок рос здоровым, его питание должно быть разнообразным и полностью обеспечивать потребности малыша в энергии, белках, витаминах и

минеральных веществах. Это значит, что рацион ребенка должен включать разнообразные продукты из четырех основных групп:

- хлебобулочные изделия, крупы и картофель;
- фрукты и овощи;
- мясо, рыба и их заменители;
- молоко и молочные продукты.

(р.4)

Хлебобулочные изделия, крупы и картофель

Эта группа включает большое количество калорийных продуктов, обеспечивающих организм энергией. Они также содержат важные витамины группы В, крайне необходимые для нормального роста, умственной и физической активности ребенка. Подробнее о витаминах см. информацию на с. 15.

В этой группе есть множество продуктов, которые можно включить в рацион ребенка. Давайте малышу разнообразные продукты, чтобы он привык пробовать новую пищу. Ребенку можно предложить:

- любые хлебобулочные изделия и хлеб, например, пшеничный (белый), ржаной (черный), из смешанной муки, из непросеянной муки, цельнозерновой, многозерновой, содовый, картофельный хлеб; булочки, рогалики, индийские лепешки чапати и наан, питы;
- блюда из зерновых хлопьев, например, каши быстрого приготовления Ready Brek, Weetabix, овсяную кашу, кукурузные хлопья, воздушный рис Rice Krispies. Выбирайте продукты без добавок сахара, меда или шоколада, которые вредны для зубов;
- шотландские лепешки (сконы), блины, оладьи, пышки, овсяные лепешки (оладьи), несладкие крекеры, хрустящие хлебцы;
- всевозможные макаронные изделия (не содержащие ароматизаторов и с низким содержанием соли), рис;
- вареный и печеный картофель, картофельное пюре (жареный картофель следует давать не чаще 1–2 раз в неделю).

Продукты этой группы также содержат клетчатку, которая необходима для нормальной работы кишечника. Лучше всего, если ребенок будет есть разные виды хлеба — белый, черный, цельнозерновой. Цельнозерновые продукты быстро вызывают чувство сытости, не обеспечивая при этом организм ребенка достаточным количеством питательных веществ и энергии, поэтому не следует давать малышу только их.

Очень важно, чтобы продукты этой группы ребенок ел во время каждого приема пищи, например, дайте ребенку небольшую чашку зерновых хлопьев на завтрак, приготовьте бутерброд во время второго завтрака или полдника, предложите макароны в качестве гарнира на ужин (см. раздел «*Примерное меню*» на с. 11). У каждого ребенка своя потребность в продуктах этой группы, причем она может колебаться день ото дня. Полагайтесь на аппетит ребенка, однако не допускайте, чтобы малыш питался только такими продуктами.

(р.5)

Небольшие порции еды, приготовленной из продуктов этой группы, хорошо давать ребенку для перекусов между основными приемами пищи.

Попробуйте предложить ребенку в качестве перекуса:

- кусочки хрустящих хлебцев или поджаренного в тостере хлеба с сырной намазкой;
- зерновые хлопья (предпочтительнее без добавок сахара, меда или шоколада) с молоком;
- шотландскую лепешку со сливочным маслом, маргарином или с другими несладкими намазками;
- маленькие закрытые бутерброды (сэндвичи) с подходящими несладкими начинками (см. примеры таких бутербродов на с. 13);
- рисовые или хлебные палочки (лучше несоленые).

(р.6)

Фрукты и овощи

Фрукты и овощи — важный источник витаминов (особенно витамина С) и клетчатки. Темно-зеленые овощи к тому же богаты железом.

К этой группе относятся все фрукты и овощи. По своей питательной ценности замороженные фрукты и овощи практически не уступают свежим. Консервированные фрукты и овощи также можно включать в рацион ребенка; предпочтение следует отдавать овощам и фруктам, консервированным в собственном соку без добавок сахара и соли. Сушеные фрукты и овощи, за исключением картофеля, и фруктовые соки также служат хорошим дополнением к рациону.

Специалисты по диетическому питанию рекомендуют съедать не менее пяти порций фруктов и овощей каждый день. Маленьким детям рекомендуется съедать каждый день пять «детских» порций фруктов и овощей. Одна детская порция — это:

- 1/2 яблока или 1/2 груши или 1/2 банана или 1/2 апельсина;
- 1 столовая ложка фруктового салата, консервированных или тушеных фруктов;
- 1/2 чашки клубники или винограда;
- 1 столовая ложка приготовленных овощей;
- 1 столовая ложка сырых нарезанных овощей или овощного салата.

(р.7)

Для того чтобы ребенок получал дневную норму фруктов и овощей, предлагайте ему немного овощей или фруктов во время каждого основного приема пищи, а также в качестве промежуточных перекусов (см. раздел «*Примерное меню*» на с. 11).

Поощряйте ребенка к тому, чтобы он ел как можно больше всевозможных фруктов и овощей. Давайте ребенку те фрукты и овощи, которые он ест с удовольствием, однако время от времени предлагайте малышу менее нравящиеся ему продукты в небольшом количестве. Большинству детей нужно попробовать новое блюдо несколько раз, прежде чем они согласятся его съесть.

Если ваш ребенок отказывается есть овощи, не волнуйтесь. Дети часто едят овощи в составе других блюд, например, в супе, или овощи, тушеные с мясом. Дети, которые не любят овощи, могут с удовольствием съедать больше фруктов.

Маленькие дети очень восприимчивы, они охотно копируют взрослых, поэтому стремитесь показывать им, что вам очень нравится есть овощи и фрукты!

Попробуйте

- добавлять замороженные овощи, например, зеленый горошек или кукурузу, в рис или макароны за 3-4 минуты до готовности;
- добавлять в картофельное пюре немного пюре из моркови, пастернака или репы (брюквы);
- класть больше овощей в мясо-овощные рагу и запеканки;
- добавлять в йогурт нарезанные свежие или консервированные в собственном соку фрукты;
- добавлять в молочные каши или пудинги тушеные фрукты, например, яблоки или сливы;
- предлагать ребенку нарезанные кусочками фрукты и овощи в качестве перекуса между основными приемами пищи.

(р.8)

Мясо, рыба и их заменители

Эти продукты — прекрасные источники белка, который необходим для роста и развития ребенка. Они также содержат важные витамины, а некоторые, к тому же, богаты железом.

К этой группе относятся:

- красное мясо: говядина, баранина, свинина, бекон, ветчина, печень;
- мясо курицы и индейки;
- рыба, в том числе рыбные консервы и рыбные палочки;
- мясные полуфабрикаты, например, сосиски, бургеры, куриные наггетсы;
- яйца (во избежание пищевых инфекций ребенку можно давать только яйца, прошедшие тщательную тепловую обработку);
- чечевица, горох и фасоль, например, тушеная фасоль, белая фасоль, красная фасоль, нут (турецкий горох);
- соевый фарш, текстурированный растительный белок (TVP), соевый творог (тофу), вегетарианские продукты фирмы Quorn;
- мелко размолотые или толченые орехи (если ни у кого из членов семьи нет аллергии на орехи — см. ниже раздел «*Несколько слов об орехах*»).

Желательно давать продукты этой группы не менее двух раз в день (см. раздел «*Примерное меню*» на с. 11). Чтобы организм ребенка не испытывал недостатка в железе, не менее двух раз в неделю давайте ребенку красное мясо. Дополнительную информацию см. в разделе «*Железо*» на с. 14.

Мясные полуфабрикаты, например, сосиски, бургеры и куриные наггетсы содержат меньше белка и железа и больше жира и соли, поэтому старайтесь не давать их ребенку слишком часто.

Если ребенок придерживается вегетарианской или веганской диеты, см. с. 15.

(р.9)

Попробуйте предложить ребенку:

- блюдо из тунца, кукурузы и макаронных изделий, запеченных с нарезанными помидорами;
- кусочки свинины, запеченные с ананасом и сладким перцем, с отварным рисом;
- порционные кусочки курицы, запеченные с луком-пореем и морковью, с картофельным пюре;
- спагетти «Болоньезе» с мясным фаршем и зеленой стручковой фасолью;
- рыбу в белом соусе или запеченную в духовке в панировочных сухариках с отварным картофелем и овощным рагу;
- отварную ветчину с капустой и соусом из шампиньонов и петрушки;
- овощную лазанью с горохом;
- сырный омлет с нарезанными помидорами.

Несколько слов об орехах

Безопасность: Детям до пяти лет нельзя давать целые орехи, поскольку они могут ими подавиться.

Аллергия на арахис: Продукты, содержащие арахис, безопасны для большинства детей. Если кто-нибудь из близких родственников ребенка (родители, братья или сестры) страдает аллергическими заболеваниями (например, астмой, экземой или сенной лихорадкой), то арахис и содержащие его продукты, например, арахисовое масло, должны быть исключены из рациона до трехлетнего возраста.

Если у вашего ребенка аллергия, и у вас возникли вопросы, касающиеся его диеты, попросите своего участкового врача дать вам направление к врачу-диетологу.

(р.10)

Молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты служат источником энергии (калорий), необходимой для роста, а также обеспечивают организм жизненно важными витаминами и минеральными веществами, необходимыми для укрепления костей.

В эту группу входит молоко и разнообразные молочные продукты, например, сыры и йогурты. К этой группе не относятся сливки и масло.

Желательно, чтобы ребенок выпивал не менее 350 мл (но не более 600 мл) молока в день. Если ребенок не любит молоко, можно заменить его двумя-тремя порциями других продуктов этой группы. Например, одна порция молочных продуктов — это

- 25 г (1 унция) твердого сыра, или
- один стаканчик йогурта (125 г), или
- чашка молочного пудинга (молочной каши).

После года ребенок может пить цельное коровье молоко вместо адаптированных молочных смесей для вскармливания или прикорма. Если вы кормите грудью, вы можете либо продолжать кормить, либо начать давать малышу в часы кормления коровье молоко. После года все напитки (кроме грудного молока) малыш должен

пить из чашки, от бутылочки нужно отказаться (см. раздел «*Чем поить малыша*» на с. 13).

В возрасте от года до двух лет дети, не находящиеся на грудном вскармливании, должны пить цельное молоко. Ребенку старше двух лет **можно** давать молоко сниженной жирности, при условии, что он получает разнообразное питание и нормально растет и развивается. **Обезжиренное молоко не следует давать детям младше пяти лет.**

Соевые смеси следует использовать только по рекомендации врача или в случае, если ребенок растет на веганской диете.

Попробуйте предложить ребенку

- макароны с тертым сыром;
- мясо или рыбу в белом соусе;
- сырную намазку на поджаренном в тостере хлебе;
- молочный пудинг, например, крем из яиц и молока, рисовый или манный молочный пудинг (молочную кашу);
- свежие или консервированные в собственном соку фрукты с йогуртом.

(р.11)

Примерное меню на один день

Завтрак

- маленькая чашка сильно разбавленного водой чистого апельсинового сока («*Чем поить малыша*» на с. 13)

Второй завтрак

- зерновые хлопья с молоком
- 1/2 банана

Обед

- суп из моркови и чечевицы с кусочками поджаренного в тостере хлеба
- йогурт

Ужин

- запеканка из говядины, моркови и репы с отварным картофелем
- 1 киви

Поздний легкий ужин

- 1/2 оладьи с маслом или маргарином
- маленькая чашка молока

(р.12)

Перекусы

Маленьким детям очень важно делать перекусы между основными приемами пищи. Во время перекусов желательно давать ребенку продукты, не содержащие сахара или с низким содержанием сахара, богатые питательными веществами.

Еда и напитки, содержащие большое количество сахара, например, конфеты, печенье, сладкие йогурты и десерты, вредны для зубов. Эти продукты особенно портят зубы, если малыш их ест в промежутках между основными приемами пищи. Это не означает, что их не следует есть совсем; просто, чтобы уменьшить вредное воздействие на зубы, давайте их ребенку в конце основных приемов пищи.

Попробуйте предлагать ребенку в качестве перекуса разнообразные продукты, перечисленные ниже.

Фрукты

Предложите малышу нарезанное яблоко, банан, грушу, киви, виноград и другие фрукты по сезону. Сухофрукты не рекомендуется давать в качестве перекуса, поскольку они содержат концентрированный сахар и поэтому вредны для зубов. Сухофрукты можно давать во время основного приема пищи.

Сырые овощи

Морковь, огурцы, сельдерей и помидоры нарезают ломтиками или брусочками, которые малышу удобно брать руками.

Йогурты и творог

Мелко нарезанные фрукты, например, бананы, яблоки, мандарины или апельсины, можно добавить в несладкий йогурт или чистый творог (без добавок). Можно также добавлять фрукты, консервированные в собственном соку (а не в сиропе).

Хлеб и тосты

Предложите ребенку пшеничный, цельнозерновой, картофельный хлеб или хлеб из смешанной или непросеянной муки.

(р.13)

Бутерброды и сэндвичи

Начинкой для бутербродов могут служить бананы, сырная намазка, яйцо, помидоры, тунец, постное мясо (ветчина, курица, индейка).

Зерновые хлопья с молоком

Давайте малышу хлопья с низким содержанием сахара, например, Weetabix, кукурузные и овсяные хлопья.

Шотландские лепешки, оладьи и блины

Намазывайте их слегка маслом или маргарином, но не подавайте их с вареньем, медом или шоколадной пастой, содержащими большое количество сахара.

Чем поить малыша?

К годовалому возрасту, малыш должен пить только из чашки, от бутылочки следует отказаться. Это очень важно, поскольку питье из бутылочки замедляет развитие речи малыша, а также может нанести вред зубам, особенно если ребенок пьет подслащенные напитки.

Маленьким детям рекомендуется пить воду или молоко.

Во время основных приемов пищи можно давать ребенку чистый неподслащенный фруктовый сок, сильно разбавленный водой (одна часть сока на 8 частей воды), но им не следует поить ребенка между приемами пищи.

Детям не рекомендуется давать любые фруктовые напитки из сиропа, соки, колу, лимонады, газированные напитки — ни обычные, ни диетические. Если дети все-таки пьют эти напитки, давайте их только во время основных приемов пищи. Фруктовые напитки из сиропа и соки нужно сильно разбавлять.

Чай не следует давать детям младше пяти лет, поскольку он снижает всасывание содержащегося в пище железа и тем самым повышает риск развития анемии.

(р.14)

Железо

Железо необходимо для здоровья ребенка. Недостаток железа приводит к анемии и может вызвать задержку в развитии.

Продукты, содержащие железо, ребенку следует давать каждый день (см. ниже). Лучший источник железа — продукты животного происхождения, поскольку они содержат железо в легко усваиваемой форме.

Железо содержится также во множестве других продуктов, например, в овощах и крупах. Железо из этих продуктов усваивается не так легко; однако усвоение железа можно улучшить, если одновременно сочетать их с продуктами, богатыми витамином С, например, киви, помидорами или неподслащенным апельсиновым соком.

Давайте ребенку красное мясо (говядину, свинину или баранину) не менее двух раз в неделю. Если ребенок не ест мясо или рыбу, давайте ему разнообразные продукты, содержащие железо, одновременно с продуктами, богатыми витамином С.

Наилучшие источники железа

- Постная говядина, баранина, свинина
- Сыровяленый окорок, постный бекон, ветчина
- Рыбные консервы: сардины, сардинеллы, макрель, тунец
- Мясо курицы или индейки, особенно темное
- Печень и почки

Хорошие источники железа

(особенно в сочетании с продуктами или напитками, богатыми витамином С)

- Блюда из зерновых хлопьев, обогащенных железом (указано на упаковке)
- Горох, фасоль, чечевица
- Сухофрукты — курага, чернослив, изюм, кишмиш
- Желток яйца
- Орехи и семечки
- Тофу (соевый творог)
- Хлеб

- Брокколи, зелень и зеленые овощи

Если вы считаете, что ваш ребенок получает недостаточно железа с пищей, попросите своего участкового врача дать вам направление к врачу-диетологу.

(р.15)

Витамины

Если в рацион вашего ребенка входят разнообразные продукты из всех четырех групп, описанных на с. 4–11, то можно уверенно сказать, что ваш малыш получает все витамины, необходимые для его здорового роста и развития.

Специалисты рекомендуют, чтобы все дети в возрасте от года до пяти лет дополнительно получали витамины А, С и D («капли для мамы и малыша»). Проконсультируйтесь об этом со своей патронажной сестрой.

Детям, растущим на веганской диете, получить все необходимые витамины с пищей сложнее. Поэтому они должны получать дополнительно витамин B12 и рибофлавин (другой витамин группы В).

Ваш ребенок — вегетарианец?

Существует много разновидностей вегетарианских диет. Большинство вегетарианцев употребляет молоко и молочные продукты, некоторые едят яйца, рыбу, курицу. Веганы не едят никаких продуктов животного происхождения.

Вегетарианские и веганские диеты полезны для здоровья только при условии потребления разнообразных продуктов.

(р.16)

Если ребенок не ест мясо и продукты животного происхождения, следует уделять особое внимание тому, чтобы он получал необходимое количество белка, витаминов, железа и других минеральных веществ. Это особенно важно, если ребенок растет на веганской диете. Ежедневный рацион ребенка должен включать какие-либо продукты из следующего списка:

- бобовые, например, чечевицу, горох, фасоль, тушеную фасоль, белую фасоль, нут (турецкий горох);
- соевый творог (тофу);
- соевый белок (текстурированный растительный белок);
- вегетарианские продукты фирмы Quorn;
- мелко размолотые или толченые орехи (если ни у кого из членов семьи нет аллергии на орехи — см. раздел «*Несколько слов об орехах*», с. 9).

Витамин С помогает усваивать железо из этих продуктов, поэтому очень важно во время основных приемов пищи есть фрукты, овощи или пить сильно разбавленный неподслащенный апельсиновый сок.

Если ребенок растет на веганской диете, вам следует заменить коровье молоко на соевую детскую смесь. Соевую детскую смесь ребенок должен пить, по крайней

мере, до двухлетнего возраста (или даже до пяти лет, если, по вашему мнению, ребенок плохо ест).

Многие детские соевые смеси содержат большое количество сахара и вредны для зубов малыша. Смесь нужно давать из чашки-непроливайки, а не из бутылочки с соской. Желательно давать ребенку соевую смесь во время основных приемов пищи, а не в промежутках между ними.

В возрасте от двух до пяти лет ребенок может начать пить соевое молоко. Давайте ему неподслащенные соевые напитки, обогащенные кальцием.

Также просмотрите раздел «*Витамины*» на с. 15.

Если ваш ребенок растет на веганской диете, попросите своего участкового врача дать вам направление к врачу-диетологу.

(р.17)

О здоровье зубов

Заботиться о здоровье зубов ребенка нужно с самого раннего возраста.

- С момента прорезывания зубов, их нужно начинать чистить каждый день детской зубной щеткой с маленьким количеством фторированной зубной пасты. Дети до семи лет должны чистить зубы под присмотром родителей.
- Желательно не давать ребенку сладких продуктов и напитков между основными приемами пищи, такое их употребление особенно вредно для зубов.
- Сходите с ребенком к стоматологу, как только прорежется первый зуб.
- Фтор поможет защитить зубы вашего малыша. В Северной Ирландии вода не фторируется. Спросите у стоматолога, нужно ли вашему ребенку принимать фторсодержащие капли или таблетки.

(р.18)

Создание правильной обстановки во время приемов пищи

Приемы пищи — это социально значимые события для малыша, во время которых он учится правильно вести себя за столом и общается с другими членами семьи. Во время приемов пищи желательно придерживаться следующих рекомендаций.

- Старайтесь по возможности есть вместе с малышом за одним столом.
- Привлекайте ребенка к приготовлению еды и подаче ее на стол так, чтобы он смог принять посильное участие. Позволяйте малышу помогать вам накрывать стол и убирать со стола.
- Поощряйте малыша к тому, чтобы он попробовал все предложенные блюда, однако не кормите его насильно.
- Предлагайте малышу пищу, которую можно есть руками, особенно фрукты и овощи. Это пробудит его интерес к самостоятельной еде и новым продуктам.
- Ребенку будет легче научиться есть самостоятельно, если вы дадите ему детские столовые приборы и посуду. Поначалу малыш будет пачкаться, однако очень важно дать ребенку пройти этот важный этап в его развитии.

- Не торопите малыша, давайте ему достаточно времени, чтобы поесть.
- Обучайте малыша хорошим манерам поведения за столом.
- Лучше всего, если ребенок во время любых приемов пищи не будет отвлекаться, например, на просмотр телевизора.

(p.19)

Привереды

Ребенок иногда может отказываться от еды, это совершенно нормально. Если ребенок отказывается от перекуса или основного блюда, попытайтесь мягко уговорить его поесть. Если он наотрез отказывается есть, поступите следующим образом.

- Спокойно уберите еду со стола и выбросите ее. Не давайте малышу другую еду взамен — предложите ему поесть, только когда наступит время следующего приема пищи или перекуса.
- Сохраняйте спокойствие, чтобы прием пищи ассоциировался у ребенка с приятными эмоциями. Не превращайте обеденный стол в поле битвы.
- Для начала, кладите малышу на тарелку маленькую порцию еды. Если ребенок попросит, всегда можно дать ему добавку.
- Не обещайте ребенку сладкое в награду за то, что он съест основное блюдо.
- Успокойте себя мыслью, что ребенок отказывается от конкретной еды не навсегда. Предложите ему через несколько дней этот же продукт, приготовленный другим способом, более привлекательным для малыша.
- Подумайте, что могло послужить причиной отказа ребенка от еды: частые обильные перекусы между основными приемами пищи и непрерывное питье в течение дня ухудшают аппетит.

Никогда не заставляйте ребенка есть.

Обращайтесь за помощью и советами по кормлению ребенка к патронажной сестре.

(Back cover)



Health
Promotion
Agency



Department of
**Health, Social Services
and Public Safety**
www.dhsspsni.gov.uk

Health Promotion Agency for Northern Ireland

18 Ormeau Avenue, Belfast BT2 8HS.

Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom). Fax: 028 9031 1711

www.healthpromotionagency.org.uk

Брошюра составлена Агентством по пропаганде здорового образа жизни для жителей Северной Ирландии (Health Promotion Agency for Northern Ireland) при содействии врачей-диетологов и патронажных сестер, работающих в системах здравоохранения и социальной помощи, а также членов Ассоциации детских диетологов Северной Ирландии (Northern Ireland Paediatric Group Dietitians) и Региональной пропаганды здоровья полости рта (Regional Oral Health Promotion Group).

03/07