

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

ОТ 6 МЕСЯЦЕВ
ДО 2-Х ЛЕТ

С ЗАБОТОЙ
И ЛЮБОВЬЮ



1000 күн - мүмкүнчүлүк төрөзөсү

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 2-х ЛЕТ

К 6 месяцам ваш малыш активно растет и становится более подвижным с каждым днем. Он старается держать спинку и самостоятельно сидеть, учится ползать, и у него прорезываются первые зубки. Он все больше проявляет интерес к тому, что едят взрослые, учится делать жевательные движения и может переваривать более густую пищу. В возрасте 6 месяцев одного грудного молока для роста и развития вашего ребенка становится недостаточным. Поэтому в 6 месяцев для ребенка необходимо дополнительное питание к грудному молоку или введение прикорма. Мозг ребенка интенсивно развивается именно в первые три года жизни. Питание и уход, которые были предоставлены в самом начальном периоде жизни, могут на протяжении всей жизни влиять на здоровье, умственные способности и успешность ребенка в будущем.

ВАЖНО!

С 6 месяцев введите прикорм в питание ребенка и продолжайте кормить грудью до 2-х лет и более.

СОВЕТЫ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА

- Для первого прикорма приготовьте для своего малыша небольшое количество густой каши из одного вида крупы, например, гречки или риса на воде или густое овощное пюре из одного вида овощей, это может быть картофель, тыква или морковь.
- Приготовленную еду тщательно разомните до консистенции пюре. Еда для ребенка должна быть мягкой и без крупинок.
- В первый раз дайте малышу 2 или 3 столовые ложки приготовленной каши или овощного пюре. При хорошей переносимости (отсутствие рвоты или поноса) через 4-5 часов покормите своего ребенка еще раз.
- На следующий день увеличьте объем пищи в 2 раза (до 3-4 столовых ложек) и в течение 5-7 дней доведите объем пищи до 10 столовых ложек. В течение первой недели готовьте кашу или овощное пюре из одних и тех же продуктов.
- Если в течение первой недели введения прикорма вы кормили своего малыша кашей, то на второй неделе можно ввести овощное пюре и наоборот. Так же, как и на первой неделе вначале дайте ребенку 1 или 2 столовые ложки нового вида прикорма и с каждым днем увеличивайте объем пищи и до конца недели доведите до 10 столовых ложек.
- Каждую последующую неделю в рацион питания своего ребенка вводите новый вид продуктов.
- Продолжайте кормить ребенка грудью по требованию.



СОВЕТЫ ПО ПИТАНИЮ РЕБЕНКА ДО 2-Х ЛЕТ

- Кормите своего малыша всегда свежеприготовленной едой.
- Кормите малыша разнообразной едой. Начиная с 7 месяцев готовьте малышу еду, которая включает крупы, овощи, фрукты и мясо. Можно кормить ребенка едой с семейного стола.
- Мойте свои руки и руки ребенка с мылом перед приемом пищи, для предотвращения различных заболеваний и развития навыков правил гигиены на всю жизнь.
- Избегайте кормления ребенка из пакетированных полуфабрикатов и сладких продуктов.
- Разговаривайте и играйте с ребенком, приучая его есть самостоятельно.
- Еда, приготовленная для ребенка, должна быть питательной. Старайтесь готовить еду, которая состоит из 4-х или больше продуктов. Если вы готовите кашу, приготовьте ее на воде из нескольких видов круп, добавьте сливочное масло, кусочки фруктов. Или приготовьте овощное пюре из картофеля, моркови, тыквы и добавьте сливочное масло, зелень.

ВАЖНО!

До 12-ти месяцев не давайте ребенку коровье молоко, айран или кефир. Они могут нанести вред кишечнику и почкам ребенка и способствовать развитию анемии или аллергии

Кормите ребенка густой едой. Жидкая еда быстро заполняет маленький желудок ребенка и не обеспечивает достаточной энергией и необходимыми питательными веществами.

- Старайтесь готовить еду из продуктов, богатых важными для здоровья и развития вашего малыша микроэлементами (железо, цинк и витамин А)
- Морковь, тыква – чемпионы по содержанию витамина А, помогают предотвратить инфекционные заболевания и улучшают иммунитет.
- Листовые овощи темно-зеленого цвета (капуста, шпинат, брокколи, щавель и т.д.) богаты высоким содержанием железа и фолиевой кислоты, которые необходимо включать в ежедневный рацион для профилактики железодефицитной анемии.
- Продукты богатые железом и цинком – это продукты животного происхождения: мясо, яйца, печень, молочные продукты.



ВАЖНО!

Министерство здравоохранения Кыргызской Республики для профилактики железодефицитной анемии с 6 месяцев до 2-х лет рекомендует ежедневно давать ребенку препараты железа. Проконсультируйтесь со своим семейным медицинским работником!

- С 7 месяцев между 3 приемами пищи в день необходимо давать ребенку 2 раза в день легко готовящиеся блюда, так называемые перекусы. Перекусы не должны заменять прикорм. В качестве перекуса ребенку можно давать овощи и фрукты, хлеб или булочки с маслом (подробную информацию смотрите в таблице ниже).

ПЛОТНОСТЬ И ОБЪЕМ ПРИКОРМА НА ОДНО КОРМЛЕНИЕ	ЧАСТОТА
6-8 месяцев	
Густая каша или пюре. Начните с 2-3 столовых ложек, постепенно доведя до 125 мл. (8 столовых ложек).	2-3 прикорма в день 1-2 перекуса в зависимости от аппетита ребенка грудное вскармливание по требованию
9-11 месяцев	
Тонко рубленая или размятая пища. Кусочки, чтобы ребенок мог держать и есть 125 мл. (8 столовых ложек).	3 прикорма в день 2 перекуса в день грудное вскармливание по требованию.
11-23 месяцев	
Блюда из семейного стола, 190 мл. (12 столовых ложек).	3 прикорма в день 2 перекуса в день грудное вскармливание по требованию.

Каждый член семьи должен играть важную роль в прикорме. Обсудите с членами семьи их участие и поддержку вам. Например, папа может поддерживать вас, принося домой здоровые перекусы, и продукты животного

происхождения для вас и ребенка. Играйте и разговаривайте с ребенком, чтобы он хорошо поел. Все члены семьи могут разделить работу по дому, если ее слишком много.

- При каждом кормлении ребенок должен съесть весь объем еды, соответственно своему возрасту. Если на тарелке остается еда, значит ребенок не получил все необходимые питательные вещества с едой.
- При каждом посещении своего семейного медицинского работника просите взвесить и измерить рост вашего малыша.

Попросите медицинского работника проконсультировать вас по вопросам прибавки веса и роста ребенка в соответствии с картой прибавки веса, которая должна быть у каждого медицинского работника.

ВАЖНО!

Не давайте ребенку сладости!

Исключите из рациона питания сахар, конфеты, шоколад, чупа-чупсы, сладкое печенье, торты, пирожные и другие сладкие продукты. Не надо подслащивать еду малыша.

Не давайте ребенку соленые и вредные продукты!

Исключите из рациона питания ребенка соленые продукты: кириешки, чипсы, соленый курут, майонез, кетчуп и др.

Не досаливайте еду ребенка!

Не давайте ребенку газированные напитки и чай!

Давайте ребенку теплую кипяченую воду или компот без сахара или соки из свежих фруктов.

Не кормите ребенка из бутылочки!

Приучайте ребенка есть пищу с ложечки и пить из кружки.

- Бутылочку не всегда удается тщательно вымыть, и она может стать источником инфекции
- Еда из бутылочки жидкая и ребенок не получит необходимых питательных веществ.
- Использование соски, бутылочки может вызвать отказ ребенка от груди.

РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ОБУЧЕНИИ КУШАТЬ: ПООЩРЯЙТЕ И ПОМОГАЙТЕ!

- Старайтесь сами или попросите других членов семьи сидеть рядом и помогать ребенку во время приема пищи.
- Во время кормления разговаривайте с ребенком, смотрите ему в глаза, постоянно подбадривая кушать, показывая интерес и предлагая добавку. Поощряйте и хвалите своего малыша!
- Кормите малыша терпеливо, способствуя, но не заставляя ребенка есть и не показывайте озлобленность своему малышу, который отказывается кушать.
- Играйте и разговаривайте с ребенком.
- Старайтесь кормить ребенка в одно и то же время и в одном месте, используя одни и те же предметы – детский стульчик и детскую посуду. Это поможет сформировать у него положительную привычку к еде.
- Будьте терпеливы. С возрастом ребенок будет пытаться захватывать руками кусочки пищи и есть сам. Надо развивать этот навык. Позволяя ребенку есть руками, мы повышаем его интерес к еде.
- Не приучайте ребенка во время еды смотреть телевизор, планшет и мобильные телефоны.



Министерство здравоохранения
Кыргызской Республики



USAID
ОТ АМЕРИКАНСКОГО НАРОДА

Данный документ был подготовлен для Агентства США по международному развитию (USAID) в соответствии с условиями контракта 7200AA18C0070, заключенного с некоммерческой организацией ДжейЭсАй Рисерч энд Трейнинг Инститьют (JSI Research & Training Institute, Inc. (JSI)). Содержание данного продукта является ответственностью JSI и не обязательно отражает точку зрения Агентства США по международному развитию (USAID) или Правительства США.