

Как и чем кормить ребёнка?

розділ: Дитяче харчування, прикорм, дата: 27.09.2018, автор: Буренок А.С. по материалам www.babyscentre.co.uk



Ваш малыш нуждается в здоровом сбалансированном питании для обеспечения организма витаминами, минералами и другими питательными веществами. Однако, не стоит беспокоиться, если Ваш ребёнок сильно привередлив в еде. Это нормальный этап развития.

Развитие возможностей и независимости ребёнка требует установления границ. Поэтому его привычки по отношению к питанию меняются изо дня в день, пока он проходит через эти большие перемены.

Как воодушевить малыша хорошо кушать?

Лучше всего соблюдать спокойствие, когда к концу приема пищи вся еда оказывается на полу. Да-да, это не просто. Приемы пищи должны стать приятным времяпровождением для Вас и Вашего малыша (без криков и ссор), что послужит для него основой в дальнейшем для развития хороших привычек в еде.

Предлагайте Вашему ребёнку питательную еду так часто, насколько это возможно, но пусть он сам решает, сколько ему съесть. То, сколько он съест за один раз, не играет такую большую роль. Важно, чтоб ребёнок съедал достаточно на протяжении недели. Большинство детей будут есть столько, сколько им нужно; они не оставят себя голодными.

Старайтесь делать так, чтобы приемы пищи у ребёнка были в одно и то же время. Предлагайте 3 основных приема пищи и 2-3 перекуса. Следите, чтобы ребёнок пил жидкость в течение дня.

Варианты перекусов:

- Фрукты
- Помидоры Черри (половинки)
- Кубики сыра

- Йогурт с ягодами или кусочками фруктов
- Небольшой сендвич
- Яйцо
- Кусочки овощей или ломтики хлеба и хумус
- Фруктовый смузи с молоком
- Кусочек пирога с молоком

Основной приём пищи лучше предложить после дневного сна, а перед сном лучше дать перекус. Ребёнок проснётся, восстановит силы после сна и сможет хорошо поесть.

Распределяйте перекусы равномерно перед основными трапезами.

Старайтесь делать семейные приемы пищи интересными и увлекательными. Предлагайте помимо основной еды десерт. Это поможет Вашему малышу есть разнообразную пищу, чтоб получить все необходимые питательные вещества. Важно не делать из десерта вознаграждение за то, что ребёнок съест основное блюдо.

Примеры десертов:

- Фруктовый салат с йогуртом
- Рисовый пудинг с запеченой грушей
- Оладьи с кусочками фруктов или ягод

Старайтесь принимать пищу вместе со своим ребёнком так часто, насколько это возможно. Это может быть сложно, особенно, если Вы работаете. Но помните, что для ребёнка родители это лучший пример. Если ребёнок будет видеть, что Вы едите здоровую пищу, то он сам захочет ее попробовать. Во время приемов пищи выключите телевизор, уберите игрушки, чтобы ничто не отвлекало Вас от еды и бесед за столом.

Если ребёнок будет видеть, как Вы едите что-то с удовольствием, то более вероятно, что он съест тоже самое. Старайтесь делать положительные комментарии в отношении своей еды.

Постепенно Вы выучите, какую пищу и какой текстуры предпочитает Ваш ребёнок. Также ребёнку может быть важным, чтобы еда в тарелке не перемешивалась. Ему также может не нравиться еда, которую трудно жевать.

Уважайте пристрастия ребенка, но старайтесь не готовить ему еду отдельно.

Предлагайте ему ту же еду, которую едите Вы, насколько это возможно. Вкусы ребёнка могут меняться со временем, поэтому можно предлагать еду разных вкусов и консистенции по несколько раз.

Какую еду должен есть ребёнок?

Каждый день предлагайте еду из 4 разных групп:

- Углеводы, такие как каши, паста, рис, кускус, белый и цельнозерновой хлеб
- Фрукты и овощи
- Продукты богатые железом и белком, например, мясо, рыба, яйца, фасоль
- Молочные продукты, такие как сыр, молоко, йогурт

Не волнуйтесь, если ребёнок не ест продукты из какой-то группы каждый день. Важно, чтоб разнообразие было в течение недели.

Какие продукты необходимо ограничивать?

- Продукты с высоким содержанием жиров и сахара (торты)
- Сладости и шоколад
- Продукты с высоким содержанием соли (фастфуд)

Какие продукты не следует давать ребёнку младшего возраста?

- Сырое мясо, сырые яйца
- Целые орехи. Прежде чем дать орехи ребёнку, необходимо измельчить их, чтоб ребёнок не подавился.
- Продукты с сахарозаменителями
- Газированные напитки, особенно сладкие
- Чай и кофе, так как кофеин детям не полезен. Также кофеин снижает количество железа в организме
- Крупная рыба, которая живет много лет, например, акула или рыба-меч, так как содержат большое количество ртути
- <https://www.babycentre.co.uk/a1008603/how-to-feed-your-toddler>