







Детское питание

по ГОСТу

Вкус нашего детства!

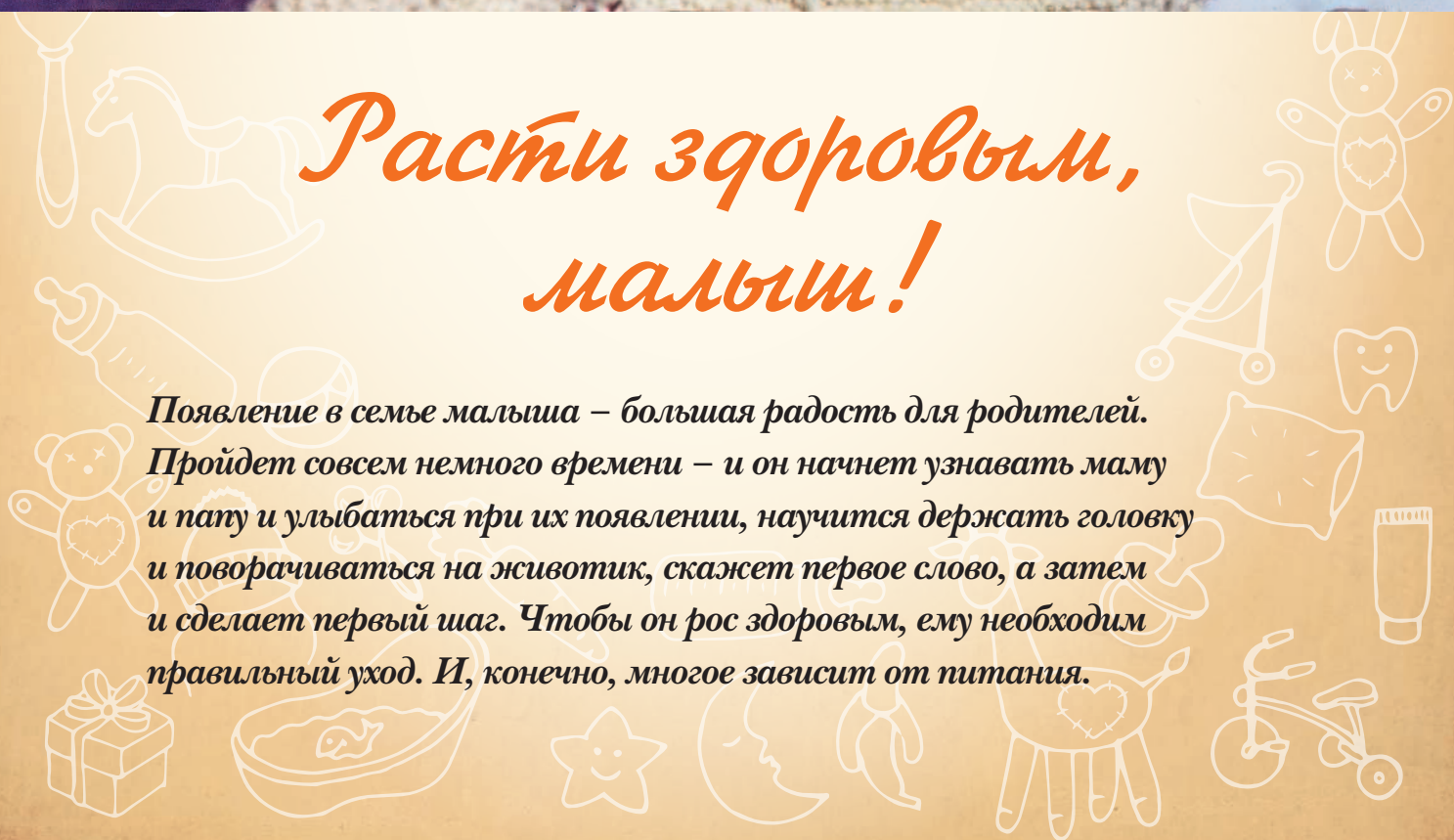
Издательство «АСТ»

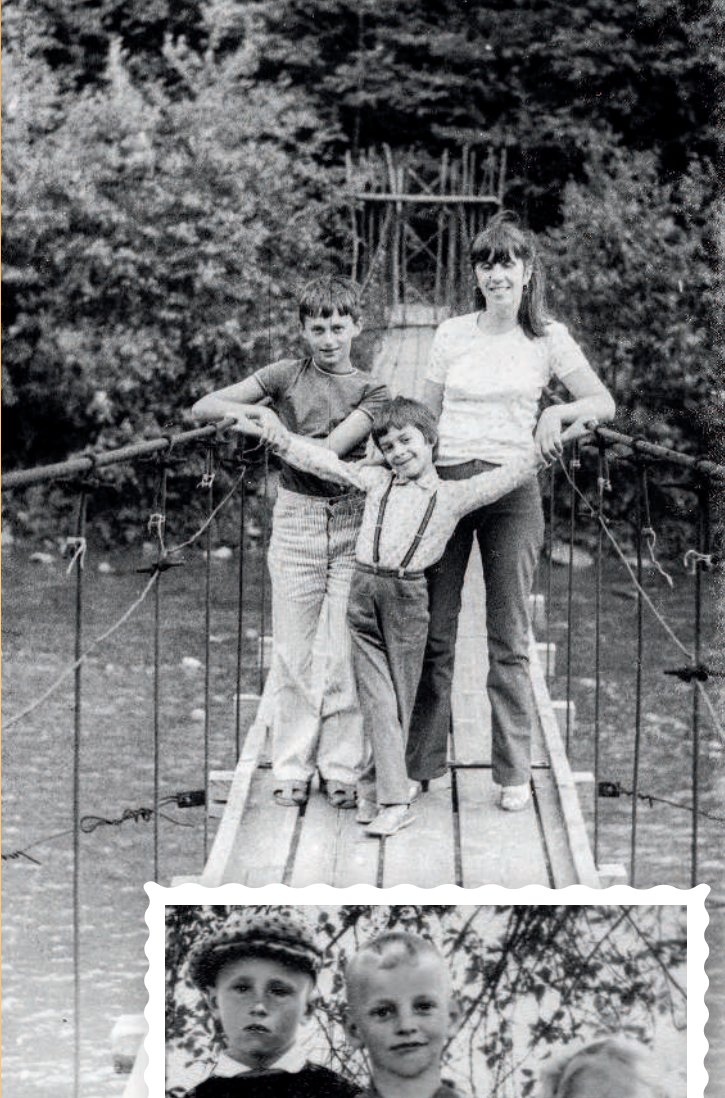
Издательство «Миллион меню»



Растить здоровым, малыш!

Появление в семье малыша – большая радость для родителей. Пройдет совсем немного времени – и он начнет узнавать маму и папу и улыбаться при их появлении, научится держать головку и поворачиваться на животик, скажет первое слово, а затем и сделает первый шаг. Чтобы он рос здоровым, ему необходим правильный уход. И, конечно, многое зависит от питания.





Сколько раз в день и в какие часы нужно кормить ребенка? С какого месяца можно давать ему прикорм – каши, пюре и другие блюда? Какие продукты можно, а какие нельзя включать в рацион мамы и малыша, чтобы избежать аллергии?

Мы постараемся ответить на эти и многие другие вопросы, обратившись к опыту советских лет.

Сегодня мы уже видим, насколько важно правильное питание детей, и понимаем, что никто, кроме нас, родителей, не заинтересован в том, чтобы ребенок питался здоровой и полезной пищей.

В нашем детстве не было хот-догов, гамбургеров и кока-колы, не было поп-корна и сникерсов, а также было намного меньше пищевых аллергий у детей, сахарного диабета, гастрита, ожирения и других болезней, которые в последние годы просто атакуют наших детей. Многие связывают это с тем, что в нашей рыночной экономике осталось очень мало места для заботы о наших детях. Главное правило – заставить родителей платить. Но за что мы платим? И нужно ли нашим детям все то, что так навязчиво предлагает реклама?

Вспомним же, как подходили к детскому питанию в те времена, когда гастрит и аллергия были редкими заболеваниями, а ожирение и вовсе считалось серьезной патологией.

Конечно, угодить каждому ребенку в большом коллективе невозможно, но скажите честно: у каждого было какое-то любимое блюдо в детском саду, которое даже мама не могла приготовить так же!

Организации правильного питания детей в те годы уделялось большое внимание. Государство, медицина и наука были едины в стремлении создать



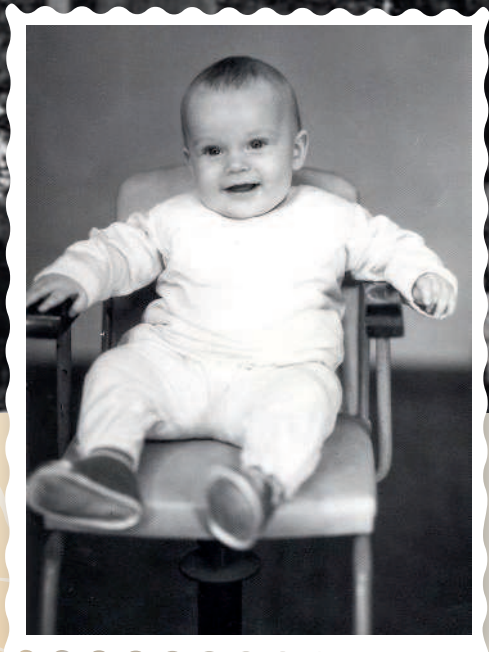
В советские годы в стране повсеместно открывались детские сады и школы, причем 87% расходов на их содержание брало на себя государство. Родители оплачивали питание детей лишь частично, при этом учитывался совокупный доход семьи. Малообеспеченные и многодетные семьи от такой платы освобождались полностью. Напомним, что все дошкольные учреждения в те годы были государственными или ведомственными, то есть принадлежащими заводам или фабрикам. Частных детских садов в Советском Союзе не существовало.

оптимальную систему питания подрастающего поколения – от введения первого прикорма грудничков до организации питания старшекласников.

Качество продуктов, состав блюд, соответствие технологии приготовления возрастным особенностям организма регламентировались многочисленными ГОСТами, методическими рекомендациями Минздрава СССР и другими нормативными документами, а соблюдение гигиенических норм строго контролировалось. Видимо, поэтому дети в те годы реже, чем сейчас,

болели гастритом и другими желудочно-кишечными заболеваниями, а случаев массового отравления ребят в яслях и детских садах некачественными продуктами практически не было.

В СССР строго соблюдалось рекомендованное наилучшее для детей соотношение белков, жиров и углеводов, а также определена их суточная потребность для ребят разных возрастов. Сбалансированный, отвечающий возрастным потребностям по основным питательным веществам и энергетической ценности рацион



способствовал развитию и росту детей и предотвращал появление различных заболеваний (см. приложение № 1).

Нормы питания в детских яслях, детских садах и санаторных дошкольных учреждениях определяли ученые в сотрудничестве с врачами-педиатрами. Соблюдение этих норм строго соблюдалось (см. приложение № 2).

Приоритетное внимание уделялось питанию малышей. Велась большая работа по разъяснению пользы грудного вскармливания. Действительно, мамино молоко – это самый полезный для малышей продукт питания, который содержит все необходимые для растущего организма вещества в оптимальных пропорциях. В советские годы с роженицами проводились беседы об опасности раннего прикорма. А если молока у женщины не хватало, ребенка докармливали сцеженным грудным молоком. (В приложении № 3 представлена схема питания ребенка до года.)





Питание детей в возрасте до 3 лет

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА

Хотя естественному вскармливанию отдавалось предпочтение, в 1940–50-е годы в стране стали популяризировать введение раннего прикорма. Прикорм позволяет сбалансировать потребление различных ингредиентов (белков, жиров, углеводов) и подготавливает ребенка к «взрослой» еде. Однако ранний прикорм – это скорее вынужденная мера, направленная на компенсацию недостатка материнского молока.



РЕЖИМ КОРМЛЕНИЯ ГРУДНИЧКОВ

В первые месяцы жизни малышу достаточно только маминого молока. В первые недели его кормят около 10 раз в сутки, позднее – 6–8 раз. Начиная с двухмесячного возраста ребенок понемногу привыкает к определенному режиму питания. Оптимальной считается схема кормления через 3,5–4 часа. Будет лучше, если вечером вы будете кормить его в одно и то же время – около 10–11 часов вечера. Обычную порцию в это время лучше увеличить, тогда ребенок сможет обойтись без ночного кормления, а мама сможет как следует выспаться.

А что делать, если малыш еще как следует не проголодался, но начинает хныкать, допустим, уже через пару часов после кормления? Если молока у мамы достаточно, не спешите кормить ребенка. Дайте ему пустышку или соску с водичкой, помассируйте животик. Возможно, его плач вызван вовсе не голодом.

Основные принципы вскармливания детей до 1 года стандартизировал советский педиатр А. Ф. Тур. Согласно его рекомендациям, первый прикорм (манную кашу) нужно было давать ребенку с 5–6 месячного возраста.

Затем в рацион малыша вводили овощное и фруктовое пюре – в 6–7 месяцев, мясной бульон – в 7–8 месяцев, печенье и яичный желток, сухарики – в 8–9 месяцев, мясной фарш – в 9–10 месяцев, мясные котлеты – в 12–14 месяцев.

В 1960-е годы врачи советовали начинать прикорм раньше. Считалось, что ребенок уже в возрасте 3–3,5 недель нуждается в дополнительном количестве минеральных веществ и витаминов. Поэтому малышам начинали давать несколько капель отвара из моркови, капусты или яблок.

С первого месяца жизни в меню детей включали соки – по несколько капель,

увеличивая количество ко второму месяцу жизни малыша до 30 мл, в третьем месяце – до 40 мл, четвертом – до 50 мл.

С полутора месяцев малышам советовали давать мелко протертое яблоко, пюре из тыквы и абрикосов. Начинать прикорм следовало с 2–3 г, постепенно увеличивая его до 20 г ко второму месяцу, и в четвертый месяц жизни давать малышу уже по 50 г пюре. Яичный желток, сваренный вкрутую, давали детям небольшими порциями начиная с 3 месяцев.

Однако сейчас ученые полагают, что столь ранний прикорм у современных детей может вызывать пищевую аллергию, приводить к появлению колик и других проблем с желудочно-кишечным трактом. Поэтому прикорм советуют начинать в соответствии с нормами 1940-х годов: с 4,5 месяцев для малышей, находящихся на искусственном вскармливании, с 5 месяцев – на грудном.

КАК КОРМИТЬ МАЛЫША?

Лучше пользоваться детской ложкой с резиновым или пластмассовым покрытием на длинной ручке (металл раздражает десны малыша). Ребенок должен находиться в вертикальном положении. Можно посадить его на колени к маме, усадить на детское сиденье или пристегнуть в стульчике. Только не наклоняйте ребенка назад, чтобы он не смог поперхнуться!



Считается, что прикорм можно давать, если:

- малыш весит вдвое больше, чем при рождении;
- ему уже не хватает одного грудного молока или молочной смеси, и он начинает проявлять интерес к другой пище;
- он хорошо держит головку, умеет сидеть (самостоятельно или с поддержкой) и сможет отказаться от еды, которая ему не понравится;
- у него уже начинают прорезываться зубки.

Занимать чем-то ручки ребенка, когда вы его кормите, не надо – пусть они останутся свободными. Важно, чтобы

малыш принимал активное участие в кормлении, тогда он быстрее научится есть сам. И хотя он еще не умеет говорить, вы без труда сможете понять, нравится ли ему новое блюдо, по тому, как он себя ведет.

Можно давать малышу в руку ложку во время кормления, хотя, конечно, есть он ею не будет, но с азартом будет повторять мамины движения и очень скоро освоит этот прибор. Конечно, к плотной по консистенции пище ему еще нужно привыкнуть. А маме стоит проявить терпение: если малыш отворачивает головку и показывает жестами, что больше не хочет есть, заставлять его не надо.

При введении прикорма в яслях в советские годы учитывались индивидуальные особенности и состояние здоровья детей. Работники этих учреждений наблюдали за состоянием здоровья малышей в возрасте до девяти месяцев, заполняя листы записи питания, в которых отмечалось, какой рацион назначил врач и какое количество пищи фактически получал ребенок во время каждого кормления. Не реже раза в месяц для определения необходимого числа кормлений, объема порций и других показателей проводился расчет состава прикорма, определялось количество белков, жиров и углеводов, потребляемых ребенком из расчета на 1 кг массы тела. Эти данные также заносились в листы записи питания.



Несколько простых правил введения прикорма актуальны по сей день:

- Прикорм дается перед кормлением грудью.
- Прикорм начинают вводить в небольшом количестве.
- Пища, которую дают во время прикорма, должна быть однородной и не вызывать затруднений при глотании.
- В качестве прикорма малышу сначала предлагают жидкую, затем более густую, а потом плотную по консистенции пищу.
- Переходить к следующему виду прикорма нужно только после того, как ребенок привыкнет к первому.
- Блюда прикорма комбинируют так, чтобы в одно кормление ребенок получал различные по консистенции кушанья (то есть, к примеру, не два плотных или два жидких, а одно жидкое, другое плотное).



ГОТОВИМ ПРИКОРМ

Приготовить по всем правилам прикорм для малыша не так-то просто. Это достаточно кропотливый процесс, который занимает немало времени. Вот и предпочитают многие мамы использовать готовые продукты: соки, фруктовые пюре, мясные, мясо-овощные, мясо-растительные, рыбные пюре, полуфабрикаты каш.

Однако подумайте, стоит ли давать малышу готовые продукты детского питания. Есть ли гарантия, что они не опасны для ребенка? Возможно, маме стоит потратить время, приготовив такую смесь самой, чтобы не волноваться за здоровье малыша?

Мы расскажем подробно, какие виды прикорма можно вводить в рацион детей раннего возраста, и приведем рецепты этих блюд и напитков. В качестве первого прикорма можно дать малышу овощное пюре или 5%-ную манную кашу, приготовленную на овощном отваре с молоком в соотношении 1:1.

Несколько слов о частоте кормлений

- Оптимальная схема питания детей до года была создана в СССР (см. приложение № 3).
- Детей до полутора лет рекомендуют кормить 5 раз в день, детей старше полутора лет – 4 раза.
- Чтобы правильно составить рацион ребенка, следует учитывать, что в возрасте от года до двух лет он должен получать 95 мл жидкости на 1 кг массы тела, а в 2–3 года – 60 мл на 1 кг. То есть прикорм малышу следует давать преимущественно в жидком виде.

25%-ный раствор поваренной соли

Соль морская 50 г, вода 200 мл.

В кастрюлю всыпьте поваренную соль, залейте горячей водой и, помешивая, готовьте на слабом огне в течение 10 минут.

Готовый раствор процедите через двойной слой стерильной марли с прокладкой стерильной ваты, слейте в стерильную бутылку, закупорьте.

ВНАЧАЛЕ ребенку дают 3–5 чайных ложек 5%-ной манной или рисовой каши, приготовленной на овощном отваре пополам с молоком, в одно кормление. На следующий день количество каши увеличивают до 50 мл, заменив ею одно из кормлений грудью. В течение второй недели прикорм продолжают, наблюдая, как ребенок будет усваивать эту пищу.

НА ТРЕТЬЕЙ НЕДЕЛЕ 5%-ную кашу заменяют 8–10%-ной, приготовленной на цельном молоке. В течение недели ребенок должен привыкнуть к этому блюду. Затем начинают вводить второй вид прикорма – овощное пюре, которым в течение недели нужно заменить одно кормление грудью.

Таким образом, к 6–6,5 месяцам ребенок получает в день два прикорма и его три раза кормят грудью (эти кормления нужно чередовать).

НАЧИНАЯ С 5–5,5 МЕСЯЦЕВ жизни ребенка ему ежедневно дают 3–5 г сливочного масла.



Каша манная 5%-ная

Вода 750 мл, молоко 50 мл, крупа манная 50 г, сахарный сироп 50 мл, раствор соли 16 мл.

В воду добавьте раствор соли, доведите до кипения, введите струйкой просеянную через сито манную крупу. Через 20 минут добавьте горячее молоко и сахарный сироп. Перемешайте, взбейте венчиком для получения однородной консистенции. В горячем виде разлейте в стерилизованные бутылочки, закупорьте, охладите и храните при температуре 2–10 °С.

Какие овощи давать в качестве прикорма?

Во время первого прикорма лучше дать овощное пюре из моркови, кабачков или смеси нескольких видов овощей. Позднее дают также белокочанную и цветную капусту, тыкву, картофель (обычно в составе смеси, причем он должен составлять не более 40–50% от общего объема пюре, чтобы не вызвать аллергию), зелень (петрушку, укроп). Со второй недели после начала прикорма можно добавить в пюре растительное масло (5 мл на 100 г овощей). А вот соль и сахар лучше не добавлять!

С 6–7 МЕСЯЦЕВ манную кашу можно чередовать с гречневой или овсяной и давать ребенку немного, не более 50 мл, нежирного мясного бульона. Тогда второй прикорм будет представлять собой «обед», состоящий из бульона, овощного пюре и протертого яблока. Пюре и бульон можно заменить супом-пюре. Овсяную, манную и гречневую каши для детского питания можно купить в магазинах. На упаковках таких продуктов приводится информация, с какого месяца их следует давать детям. Впрочем, можно использовать и обычные крупы, измельчая их в кофемолке или с помощью блендера.



Пюре из яблок

Свежие яблоки промойте кипяченой водой, затем снимите кожуру и натрите яблоки на терке.

В 7–7,5 МЕСЯЦЕВ ребенку начинают давать мясной фарш.

В 8 МЕСЯЦЕВ заменяют еще одно кормление кефиром или протертым творогом с молоком.

В 9 МЕСЯЦЕВ малыша продолжают кормить грудью утром и вечером и три раза в течение дня дают ему прикорм. Блюда прикорма становятся все более разнообразными.

Каша рисовая, овсяная и гречневая (10%-ная) из муки

Молоко 1 л, вода 200 мл, мука (рисовая, овсяная, гречневая) 100 г, сахарный сироп 50 мл, раствор соли 16 мл.

Молоко доведите до кипения, добавьте муку (смутную смесь), предварительно разведенную в теплой воде. Кипятите 5 минут. Добавьте сахарный сироп и раствор соли. Горячую кашу разложите в стерильные стаканы, закройте стерильным пергаментом, охладите и храните при температуре 2-10 °С до 1 суток.



Пюре из картофеля

Картофель 300 г, молоко 100 мл, масло сливочное 8 г, раствор соли 4 мл.

Картофель промойте, очистите и сварите на пару. Горячий картофель протрите или взбейте блендером, переложите в кастрюлю и при непрерывном взбивании долейте к нему горячее кипяченое молоко, добавьте соль и масло.

Такое пюре готовится непосредственно перед кормлением ребенка.

Рыбий жир в советские времена назначали детям с 4-недельного возраста по 3-5 капель 2 раза в день.

Ребенку в возрасте одного года можно давать по 1 чайной ложке в день, а в 2 года довести норму до 2-х ложек. Детям дошкольного возраста дают рыбий жир по десертной ложке, а с 7 лет по столовой ложке 2-3 раза в день.

Рыбий жир – прекрасное средство для профилактики рахита. Содержащийся в рыбьем жире витамин D укрепляет иммунитет, а полиненасыщенные кислоты улучшают работу головного мозга и память. Недавние исследования ученых доказали, что рыбий жир особенно полезен для гиперактивных детей и ребят, страдающих от дефицита внимания.