

**Как с самого начала
правильно кормить
детей в возрасте
от года до двух**



Как с самого начала правильно кормить детей в возрасте от года до двух

Вскоре после достижения годовалого возраста дети начинают проявлять все большую самостоятельность. Они часто выражают сильное желание контролировать свои действия и свое окружение во время кормления. У них могут появиться свои представления о еде, например, они будут есть лишь одни продукты и даже не прикасаться к другим. Все это нормально. Если ваш ребенок выглядит здоровым и нормально развивается, нет причин волноваться о его пита-

нии. В этой брошюре содержится информация, которая поможет вам понять потребности вашего ребенка в питании и его изменяющееся поведение. В ней предлагаются некоторые идеи, которые должны помочь вам решить, как, чем и когда кормить своего растущего малыша.



Когда изменяются привычки в еде

Дети в возрасте от года до двух едят иначе, чем едят младенцы. Они могут есть больше и едят более разнообразные продукты, потому что у них больше зубов, и они могут жевать. Желудок детей в возрасте от года до двух способен переваривать различную пищу.



- Дети от года до двух хотят быть самостоятельными, включая и выбор того, что они едят.
- Детям в возрасте от года до двух нравится надежность проверенных вещей, и они могут решить есть только то, что они ели раньше.
- Режим приема пищи у детей в возрасте от года до двух может отличаться от режима приема пищи у других членов семьи.
- Дети в этом возрасте любят устраивать беспорядок.
- По мере замедления роста детей в возрасте от года до двух изменяются и их потребности в питании.
- Чувствительность к вкусу пищи у малышей развита лучше, чем у взрослых. В это время им не нравится вкус некоторых продуктов питания.
- Дети в возрасте от года до двух едят меньше взрослых, но питаться им нужно чаще.
- У детей в возрасте от года до двух небольшая продолжительность концентрации внимания, и поэтому спокойный, размеренный прием пищи для них еще невозможен

Посмотри на меня

Вот некоторые из важнейших этапов развития, которые могут влиять на то, что и как ваш ребенок будет любить есть.

В возрасте от одного до полутора лет ваш ребенок будет:

- Хватать еду пальцами и выпускать ее
- Сможет держать ложку, но ему будет трудно выпустить ее из рук.
- Хотеть есть те продукты питания, которые едят другие.



В возрасте 1½-2 лет ваш ребенок будет:

- Есть меньше младенцев, а также меньше детей в возрасте 2 лет и старше.
- Любить есть руками.
- Иметь любимую еду.
- Легко отвлекаться.



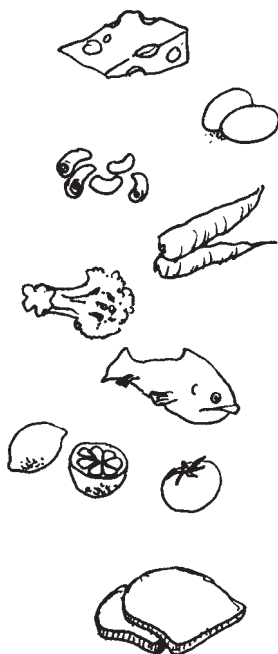
В возрасте 2 лет ваш ребенок будет:

- Уметь держать чашку.
- Способен прожевывать более разнообразные виды пищи.
- Иметь определенные любимые и нелюбимые продукты питания.

Как кормить вашего малыша

Вы беспокоитесь из-за привычек питания вашего ребенка? Эти таблицы должны помочь вам определить, сколько должен есть ваш малыш. Постарайтесь не слишком беспокоиться по этому поводу. Если ваш ребенок растет нормально, достаточно энергичен и сравнительно здоров, то, очевидно, он получает столько еды, сколько ему нужно.

Вот что обычно съедает за один день ребенок в возрасте от года до двух. Дети в этом возрасте на протяжении дня любят есть много раз, но понемногу. Вы можете смешивать, совмещать и распределять эти рекомендованные количества на количество приемов пищи вашим ребенком на протяжении дня.



Чем его кормить?	Сколько еды ему необходимо?
Молоко, йогурт, сыр, творог и другие молочные продукты	2 - 3 стакана (1/2-3/4 л)
Птица, рыба, свинина, говядина, яйца (вкрутую)	1 - 2 небольшие порции
Сушеная фасоль и горох (в вареном виде), арахисовое масло	1/4 стакана (50 мл)
Картофель, макароны, рис или макаронные изделия	1/4 стакана (50 мл)
Овощи	3 столовых ложки за один или несколько приемов пищи
Продукты, богатые железом: зеленые листья растений из семейства капусты (брокколи, капуста огородная, зелень репы, листовая капуста), бобовые, обогащенный железом белый хлеб, макаронные изделия, рис, мясо, птица, рыба	1 - 2 небольших порции
Продукты питания, богатые витамином С: цитрусовые, помидоры и т.д.	1 средний плод
Другие фрукты	1/3 стакана (50-70 мл) за один или несколько приемов пищи
Каши из круп и хлопьев из цельных злаков, обогащенных витаминами; лучше всего без сахара	1/2 стакана (100 мл) или больше
Хлеб из цельной или обогащенной муки	2 кусочка или больше
Маргарин или сливочное масло	Использовать очень небольшое количество

Пример питания ребенка в возрасте от года до двух на протяжении дня

Время суток	Чем кормить вашего ребенка
Раннее утро	Хлопья с молоком Фрукты Молоко в чашке
Середина утра	Чашка сока или молока Пицца, которую едят руками
Обед	Фрукты Овощи Мясо или белковая пища Чашка молока Хлеб или блюдо из круп или хлопьев
Середина дня	Чашка сока или молока Пицца, которую едят руками
Ужин	Фрукты Овощи Мясо или белковая пища Чашка молока Хлеб или блюдо из круп или хлопьев
Вечером или перед сном	Чашка молока

Некоторые рекомендуемые продукты для ребенка в возрасте от года до двух:

Из группы хлебо-булочных изделий, круп и хлопьев из злаков, риса и макаронных изделий: хлеб из цельной муки, крекеры, готовые завтраки (изготовленные на основе муки из цельных злаков), макаронные изделия, рис и другие крупы, а также хлопья из цельных злаков; хлеб пита, кекс, рисовые лепешки, блины, хлебные палочки.

Из группы овощей: спаржа, свекла, брокколи, морковь, цветная капуста, листовая капуста, кукуруза, огурцы, зеленый и красный перец, зеленая стручковая фасоль, горох, картофель, тыква (различные виды), шпинат, сладкий картофель, помидоры, овощные соки, цуккини и кабачки.

Из группы фруктов: яблоки, яблочный соус, абрикосы, бананы, дыня, инжир, фруктовые соки, грейпфруты, манго, нектарины, апельсины, персики, груши, сливы, чернослив, клубника.

Из группы молочных и молочнокислых продуктов: обезжиренное и цельное молоко, йогурт, сыр, колбасный сыр, творог, пудинг, обогащенное кальцием соевое молоко.

Из мясной или белковой группы: постная говяжья вырезка, телятина, свинина, ветчина, курица и индейка без кожи, рыба, моллюски, вареная фасоль, арахисовое масло, яйца, тофу (т.е. соевый сыр, который обычно варят или жарят).

	В какое время обычно ест ваш ребенок?	Чем вы кормите своего ребенка?
Рано утром		
В середине утра		
Обед		
В середине дня		
Ужин		
Перед отходом ко сну или вечером		

Если вы умеете понимать подаваемые ребенком сигналы и должным образом реагировать на них, то это помогает вашему ребенку выработать здоровые привычки питания. Когда ребенок подает сигнал, что он закончил еду, а родитель продолжает кормление насильно, у ребенка может возникнуть впечатление, что его чувства не имеют значения и что он не может им доверять. Это может привести к тому, что ребенку будет трудно определить, когда он голоден, а когда — сыт, а это способно породить проблемы с едой в будущем. Предлагаем подумать над такими интересными вопросами:



- Каким образом ребенок сообщает вам, что голоден?
- Как ребенок показывает вам, что он завершил еду?
- Что ваш ребенок любит есть больше всего? Откуда вам это известно?
- Трудно ли вашему ребенку пробовать новые виды пищи?
- Что помогает вашему ребенку пробовать новые виды пищи?

Пища, которую ребенок от года до двух может есть руками

По достижении девяти месяцев младенцы обычно готовы начинать есть пищу, которую можно брать руками. Малыш может достаточно умело брать небольшие кусочки, и у него возникает интерес к тому, чтобы есть самостоятельно. Пища, которую можно есть руками, полезна потому что:

- Питаясь самостоятельно, ваш ребенок может съесть больше пищи.
- Ребенок может начать практиковаться в использовании своих пальцев.
- Вы можете предлагать своему ребенку большее разнообразие свежих фруктов и овощей, а также вводить новые продукты питания.

Вот некоторые виды пищи, которую дети в возрасте от года до двух лет могут есть руками:

Банановое пюре или небольшие кусочки банана
"Чириоз" (сухой завтрак из цельной овсяной муки и пшеничного крахмала с минерально-витаминными добавками) или другие готовые сухие завтраки с низким содержанием сахара
Тосты, крекеры, хлебцы, хлебные палочки
Небольшие кусочки мягких свежих, замороженных или консервированных фруктов и овощей (при необходимости их следует сварить, покрошить и/или размять)
Творог или кубики мягкого сыра
Очищенный картофель, вареный, запеченный, пюре
Очень маленькие кусочки мягкого, хорошо проваренного мяса, например, курятины

- Облегчается процесс кормления для родителей.
- Ваш ребенок будет получать удовольствие, узнавать новое об окружающем мире, становиться более самостоятельным.

Хотя пища, которую можно есть руками, составляет значительную часть питания более старших младенцев и детей от года до двух, не все такие продукты подходят для детей этого возраста. Некоторыми видами пищи можно подавиться. Другие способны вызвать расстройство желудка. Третьи не имеют питательной ценности. Младенцы и дети, начинающие ходить, едят так мало, что каждый кусок имеет значение, поэтому избегайте продуктов, не имеющих пищевой ценности.

Этими продуктами, которые можно есть руками, младенцы и дети от года до двух лет могут подавиться, поэтому их следует избегать:

Оливки
Бекон
Целые виноградины или другие цельные ягоды (их следует порезать на небольшие дольки)
Сушеные фрукты / изюм
Твердые "сосательные" конфеты
Попкорн (воздушная кукуруза)
Орехи и семечки
Сырая морковь
Хот-дог (сосиска в тесте)

Советы по включению новых продуктов

В идеальном варианте продукты питания, которые вы предлагаете своему ребенку, должны обеспечивать хорошо сбалансированное питание. Задача состоит в том, чтобы ваш ребенок полюбил разнообразную пищу. Вот некоторые методы, которые могут оказаться полезными:

- Предлагайте новую пищу на той же тарелке, на которой подаете его любимую еду.
- При каждом кормлении предлагайте не менее одного - двух видов пищи, которую можно есть руками.
- Даже если ваш ребенок отказывался от какой-то пищи в прошлом, продолжайте класть ее ему на тарелку, подавая ее остальным членам семьи. Когда ребенок увидит, что все остальные ее едят, он может передумать.
- Подавайте пищу различной текстуры — гладкую, сухую, хрустящую, мягкую, чтобы ребенок понял, что пища может быть самой разнообразной.
- Готовьте пищу таким образом, чтобы ее было легко есть. Натирайте морковь и яблоки на терке; режьте продукты так, чтобы их можно было легко кусать; готовьте суп жидким и подавайте его чуть теплым, чтобы ребенок мог выпить его из чашки.
- Готовьте овощи так, чтобы их было легко жевать, но чтобы при этом они не становились кашеобразными. Если овощи варить на пару, их цвет становится более интенсивным, что может заинтересовать вашего ребенка.
- Давайте небольшие порции, не более столовой ложки или около того, и предлагайте это два-три раза при каждом приеме пищи.



Сложности при кормлении

Иногда заставить ребенка в возрасте от года до двух лет есть необходимое количество пищи соответствующих видов может оказаться значительной проблемой. Дети в этом возрасте часто борются с родителями из-за еды, и это абсолютно нормально. В приведенной ниже таблице представлены некоторые проблемы, вызывающие озабоченность родителей, и предлагаются пути их решения.

Проблема	Причина
Малыш ест меньше; пьет меньше молока; отказывается от овощей; отдает предпочтение печенью, хлебу, крекерам.	На втором году жизни рост вашего ребенка замедляется. Можно ждать, что он поправится всего лишь на 2 ? - 2 ? кг (пять или шесть фунтов). Он начинает отдавать предпочтение углеводам и сладостям, потому что детям в возрасте от года до двух лет нравятся легкая еда, быстро дающая энергию. Старайтесь избегать продуктов, содержащие пустые калории, и старайтесь предлагать во время регулярной еды и во время "перекусывания" достаточно здоровой полноценной еды.
Не может сидеть на высоком стуле для кормления дольше десяти минут.	Любознательность малыша заставляет его быть в постоянном движении. Наверняка найдутся вещи и занятия, более интересные, чем еда. Кроме того, дети в этом возрасте едят быстро; ребенок может съесть всю необходимую ему питательную пищу за 10 минут. Помните об этом и сначала предлагайте ему наиболее питательную пищу!
Хочет сам решать что, когда и как он будет есть.	Первые шаги к самостоятельности обычно делаются во время еды. Ребенок сам хочет делать выбор и принимать самостоятельные решения. Во время еды он демонстрирует это, отказываясь от определенных видов пищи, настаивая на том, чтобы различные продукты не касались друг друга или предъявляя другие требования. Уважайте его потребность в свободе принятия некоторых решений.
Настаивает на том, чтобы каждый раз во время приема пищи есть только один и тот же вид еды.	Прихоти во время еды — обычное дело, когда ваш ребенок начинает понимать, что обладает определенной степенью контроля над тем, что он ест. Он может целыми днями есть лишь один вид пищи, а затем перейти к другому. Будьте терпеливы. Это не продлится долго и не повредит здоровью вашего ребенка. Постоянно предлагайте ему различные виды еды, но при этом предоставляйте ему право самому делать выбор.
Во время приема пищи не приходится ждать порядка.	Пища — прекрасная возможность для экспериментирования, а дети в возрасте от года до двух лет любят экспериментировать. Пищу можно давить, накладывать горкой, бросать, смешивать. Если это вас беспокоит, определите простые правила относительно игр с едой. Следите за ребенком и убирайте пищу как только он закончит есть, чтобы он не слишком увлекся играми.
Вечернее кормление часто превращается в стихийное бедствие.	Усталость, процесс роста и изменяющиеся привычки сна малыша могут привести к тому, что во время ужина он будет очень капризничать. Попробуйте кормить его получше во время завтрака и обеда, а также планируйте питательные полдники, если ваш ребенок слишком капризничает в конце дня и его не удастся накормить, как следует.

Процесс приема пищи может превратиться в битву между родителями и детьми. Это происходит, если родители рассматривают пищу как что-то большее, чем просто источник питания. Бывает, что родители начинают использовать пищу в качестве награды или стимула, знака любви или возможности измерить свою заботу о детях. Если рассматривать пищу всего лишь как источник энергии и питания, многих битв из-за еды можно избежать.

О чем вам необходимо подумать

- Будьте гибкими в своих требованиях к еде и детям. Дети в возрасте от года до двух лет особенно хотят самостоятельно решать что, как, сколько и как часто им есть.
- Если вас беспокоит, что ест ваш ребенок, ведите учет потребляемой им пищи на протяжении примерно недели, а не просто того, что он съедает за один или два раза. Скорее всего, на протяжении времени все оказывается сбалансированным.
- Старайтесь, чтобы прием пищи для всей семьи был спокойным временем, когда царит оптимистическое настроение. Прием пищи может давать вам прекрасную возможность посмеяться и поговорить со своим ребенком. Это время также прекрасно подходит для того, чтобы выслушать, что вам хочет рассказать ваш ребенок.
- Показывайте хороший пример и ешьте здоровую пищу.
- Не затевайте с ребенком баталий относительно еды. Это поможет вам избежать борьбы за власть в настоящем и предотвратить возможные проблемы с едой в будущем.



Литература

American Academy of Pediatrics. Parent Education Brochures (Американская академия педиатрии. Брошюры по обучению родителей); Feeding Kids Right Isn't Always Easy: Tips for Preventing Food Hassles (Правильно кормить детей не всегда легко: Советы по предотвращению проблем с едой), and

Right From the Start. ABCs of Good Nutrition for Young Children (Правильно с самого начала. Азбука правильного питания детей в раннем возрасте). Elk Grove Village, Ill.: American Academy of Pediatrics, 2005.

Lerner, C., A. Dumbro. Building a Healthy Start: A Parent Educators' Manual (Как заложить здоровый фундамент: Пособие для педагогов, работающих с родителями). Los Angeles, CA: I Am Your Child Foundation, 2003.

Palfry, J., I. Schulman, S. Katz, and M. New. The Disney Encyclopedia of Baby and Child Care (Энциклопедия Диснея по уходу за младенцами и малышами), Vol. 1. New York: Hyperion, 1995.

Nelson, M. F., A. W. Smalley (eds.). The New Middle of the Night Book (Новая книга для чтения посреди ночи). Minneapolis, Minn.: Meld, 1999.

Shelov, Steven P., ed. The American Academy of Pediatrics: Caring for Your Baby and Young Child (Американская академия педиатрии: Уход за вашим младенцем и малышом). New York: Bantam Books, 1998.

Эта брошюра была подготовлена при поддержке "Step by Step", Института "Открытое общество", Нью-Йорк. Никакая часть этого издания не может быть использована без разрешения.