



ЛЕКЦИЯ
МДК.01.01.

Здоровый человек и его окружение
ПМ.01 Проведение профилактических мероприятий
ПМ.00 Профессиональный модуль

Специальность 060501 С/Д,
3 курс базовый уровень
СПО

Преподаватель Зайцева Ф.

Меню ребенка по месяцам

- **Первое знакомство с «взрослой» пищей**
- **Итак, торжественный момент настал:** овощное пюре приготовлено или открыта баночка с готовым продуктом.
- Малыш одет в красивый и еще чистый фартучек и водружен в свежкупленный детский стульчик или на колени.
- Ложечка еще разок ополоснута кипятком и остужена.
- Сколько же можно съесть в первый день после таких долгих приготовлений? Совсем немного – всего **1-2 чайные ложки** пюре (5-10 г).
- А затем предложите крошке грудь или бутылочку со смесью (в зависимости от вида вскармливания), как в обычное кормление.

- **В 1 день введения пюре выглядит примерно так: искусственное**

6.00 – смесь 200,0;

10.00 – овощное пюре 5-10 г + смесь 180,0;

14.00 – смесь 200,0;

18.00 – смесь 200,0;

22.00 – смесь 200,0.

На 2 день (если состояние кожи и характер стула не изменились), малышу уже можно дать 30-40 г овощного пюре.

- **В 1 день введения пюре выглядит примерно так: естественное**

6.00 –грудное молоко;

**10.00 – овощное пюре 5-10 г + грудное
молоко;**

14.00 –грудное молоко;

18.00 –грудное молоко;

22.00 –грудное молоко.

На 2 день (если состояние кожи и характер стула не изменились), малышу уже можно дать 30-40 г овощного пюре.

- **Рацион к концу недели :**

6.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

10.00 – овощное пюре 150 г + смесь 50,0 или грудное молоко;

14.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

18.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

22.00 – смесь 200,0 или грудное молоко.

- **Рацион к концу недели :**

6.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

10.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

14.00 – (кабачок) **овощное пюре 150 г + смесь 50,0 или грудное молоко;**

18.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

22.00 – смесь 200,0 или грудное молоко.

- Все это время мы предлагали ребенку лишь один **вид овощей**.
- Следующую неделю можно ничего не менять в рационе, **наблюдая за усвоением новой пищи** (стулом, кожей, прибавкой в весе).
- Последующие **2 недели** можно вводить в меню новые виды овощей, обязательно таким же **ПОСТЕПЕННЫМ** образом.

- **Например, ребенок уже ест кабачок, вводим тыкву (следим за кожей и стулом):**

6.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

10.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

**14.00 – пюре из кабачка 130,0 + пюре из
ТЫКВЫ 20,0 + смесь 50,0 или грудное
МОЛОКО;**

18.00 – смесь 200,0 или грудное молоко;

22.00 – смесь 200,0 или грудное молоко.

- Если вы готовите **овощное пюре дома**, после введения полного объема (150 г) добавьте **5 мл растительного масла** (лучше оливкового, полученного при первом холодном отжиме без использования химикатов, в этом случае на этикетке ставится пометка «Extra Virgin»).
- При использовании продуктов **промышленного производства внимательно прочитайте состав пюре**: если растительное масло в него не входит, можно добавить его самим.
- Пюре промышленного производства лучше выбирать **без добавления соли, специй, крахмала** (особенно картофельного).

• **Если что-то не ладится...**

- Не всегда знакомство с новой пищей бывает для малыша желанным: он может выплюнуть пюре, отвернуться от ложки или заплакать.
- Готовых рецептов на эти случаи нет.
- Можно попробовать сделать перерыв до следующего кормления или на 1-2, предложить через несколько дней другой вид пюре (например, вместо брокколи дать ребенку кабачок), **добавить в пюре грудное молоко** (возможно, знакомый и любимый вкус маминого молочка «подтолкнет» малыша к новому блюду).
- **Главное, не сердиться** и не показывать ребенку, как вы недовольны: ничего страшного не происходит.
- Следующий вид прикорма – **кашу** – можно вводить примерно **через месяц после введения овощей**.

- **Месяц 7-ой**

- **Каша для малыша**

- **На очереди – каши.**

- Традиционно любимую манную кашу отложим **до года**, так как она содержит **глютен** (у некоторых детей данный белок может вызвать глютеную энтеропатию), и обратим внимание на **безглютеновые** сорта: **рисовую, гречневую и кукурузную** (речь идет о специальной детской кукурузной каше).
- Причем, если у малыша склонность к **запорам**, начните с **гречки**, при наличии **экссудативного диатеза** – с **рисовой или кукурузной каши**.
- Переходить на **молочные каши** (с коровьем молоком) в 1 год жизни ребенка совсем **не обязательно**, и уж тем более не стоит варить каши на цельном молоке.
- **Лучше использовать смеси, предназначенные для детей 6-12 мес.**

• Как готовить кашу?

- Переберите и хорошо промойте крупу, сварите кашу – желательно **на воде**, затем можно добавить сцеженное грудное молоко.
- Если ребенок находится на искусственном вскармливании, в сваренную кашу можно добавлять используемую в питании смесь.
- Затем кашу лучше протереть через сито и вновь довести ее до кипения. Возможен и другой вариант – заранее перемолоть крупу в кофемолке (при условии, что последняя хорошо вымыта и в ней нет остатков кофе).
Соотношение крупы и воды для домашнего приготовления постепенно меняется: в первые 2-3 недели ребенок получает 5%-ю кашу (то есть 5 г крупы на 100 мл воды), в дальнейшем при хорошей переносимости продукта – 10%-ю (то есть 10 г крупы на 100 мл воды).

- Можно также приобрести готовые кашу **промышленного производства**.
- Выбирайте те, что **не содержат сахара** – вкус ребенка отличается от вашего, а рано приучить малыша к сладкому не стоит.
- В первое время **разводите каши точно по инструкции**, в последующем можно быть менее точным, с возрастом постепенно увеличивая густоту каши.
- Но даже очень жидкую **кашу нужно обязательно давать с ложечки**, а не использовать для этого бутылочку.

- **Каша вводится в меню примерно так же, как и овощное пюре.**
- **Но, в отличие от овощей, кашу дают на завтрак:**

6.00 – грудное молоко или смесь (200 г)

10.00 – **безмолочная каша (10-15 г) + грудное молоко или смесь (185-190 г)**

14.00 – **овощное пюре (150 г) + смесь (50 г) + грудь**

18.00 – грудное молоко или смесь (200 г.)

22.00 – грудное молоко или смесь (200 г.)

- **К концу недели у вас получается следующее меню:**

6.00 – грудное молоко или смесь (200 г.)

10.00 – **безмолочная каша (150 г) + грудное молоко или смесь (50 г)**

14.00 – **овощное пюре (150 г) + смесь (50 г)**

18.00 – грудное молоко или смесь (200 г.)

22.00 – грудное молоко или смесь (200 г.)

- Так же, как и при введении овощного пюре, нужно следить, как малыш усваивает новый для себя продукт.
- Обращайте внимание на состояние кожи, стула, прибавку в весе.
- После введения в рацион полного объема каши (150 г) в готовое блюдо добавляют сливочное масло (5 г масла на 150 г каши).
- **И не забудьте:** что в ночное время ребенку-естественнику можно дать грудь, а малышу на искусственном вскармливании – только водичку, но не смесь.

С особой осторожностью

- Некоторые родители уже в возрасте 3-4 месяцев начинают вводить в рацион малыша **соки и даже фруктовые пюре.**
- Вряд ли такой подход к питанию можно считать правильным, но если это произошло и фрукты нормально усваиваются организмом, **меню будет выглядеть следующим образом:**

6.00 – грудное молоко (смесь 200 г)

10.00 – **безмолочная каша 150 г +**
грудное молоко (сок или
фруктовое пюре – 30 мл)

14.00 – **овощное пюре 150 г + грудное**
молоко (сок или фруктовое пюре –
40 мл)

18.00 – грудное молоко (смесь 200 г)

22.00 – грудное молоко (смесь 200 г)

- **Количество сока и фруктового пюре на сутки рассчитывается по следующей формуле:**

$N \times 10$ мл, где N – возраст ребенка в месяцах.

- Таким образом, **7-месячный** ребенок может получать **70 мл сока** или **70 мл фруктового пюре** в сутки.

- Еще один продукт, который можно ввести в рацион малыша в этом возрасте – **яичный желток**, сваренный вкрутую.
- Этого ценный источник полезных жиров, витамина А, а также железа, фосфора и некоторых других минеральных веществ, но поначалу ребенку дают попробовать лишь несколько крупинок.
- При отсутствии аллергической реакции, количество можно увеличивать **до 1/4 желтка 2 раза в неделю**, а к 1 году – **до 1 желтка через день** (или $\frac{1}{2}$ каждый день). Желток перетирают с грудным молоком или смесью, дают с кашей или овощным пюре.
- **Глютеновая энтеропатия** – заболевание кишечника, связанное с недостаточной выработкой ферментов, расщепляющих глютен – растительный белок, содержащийся в некоторых злаковых: ржи, ячмене, овсе, а также в пшенице, из которой делают манную крупу.

Месяц 8-ой

- **Мясо** – ценный источник животного белка и минеральных веществ (фосфора, калия, железа).
- Это может быть **нежирная говядина или телятина, постная свинина, конина, оленина, мясо кролика или курицы, а также язык.**

ВНИМАНИЕ!

- **Телятина и курятина** требуют осторожности.
- Если у ребенка непереносимость коровьего молока, от телятины лучше отказаться, а курятина в некоторых случаях может вызвать **аллергическую реакцию**.

Готовим дома.

- Если вы готовите мясное пюре дома, помните, что должно оно быть очень хорошо измельченным, потому что жевать как следует малыш еще не в состоянии.
- Мясо без жира, очищенное от жил и пленок, отварите и **дважды проверните через мясорубку, затем протрите через сито.**
- Но и в этом виде оно поначалу может не понравиться малышу, потому что по своей консистенции отличается от привычной кашицеобразной пищи.
- Чтобы у ребенка не возникло отрицательной реакции на этот необходимый продукт, можно в первые дни **смешивать мясной фарш с овощным пюре.** Через неделю-другую попробуйте уже не смешивать его с овощами, а дать отдельно. Чтобы фарш не был сухим, разотрите его **с грудным молоком или смесью**, а пюре положите на тарелку сбоку, как гарнир.

- В 9 мес. ребенку можно предложить **фрикадельки**, а в 1 год – **паровые котлетки**.
- **Мясные бульоны** в питании детей первого года жизни **не используются** – в них содержатся вещества, вываренные из мяса и способные негативно повлиять на детский организм.
- Гораздо полезнее для приготовления мясных блюд использовать **овощные бульоны** без соли и специй (они тоже будут весьма полезны и для молодой мамы, часто страдающей от лишнего веса, накопленного во время беременности).
- Все приготовленные **мясные блюда** **используйте сразу, не храните**.

- **Пюре из магазина.**

- Готовое детское питание - необходимо выбирать пюре, сделанное из мяса одного вида (**монопродукт**) без добавления специй и картофельного крахмала.
- Это особенно важно, если ребенок склонен к **пищевой аллергии**.
- Подбирать мясной продукт для него нужно **с учетом индивидуальной переносимости**.
- В дальнейшем можно расширить ассортимент мясных блюд за счет введения мясо-растительных консервов, но все же нужно обращать внимание на их состав и степень измельчения (возраст, с которого можно использовать этот продукт, указывается упаковке).

- Многие мясо-растительные консервы содержат в своем составе **морковь**, к тому же она часто входит в состав разнообразных соков – здоровым детям эти продукты можно давать не чаще 1-2 раз в неделю, иначе **избыток бета-каротина** будет откладываться в коже, и она может пожелтеть.
- На первых порах удобно использовать баночки детского питания **с пометкой «1-я ступень»**. В них объем продукта небольшой, а мясное пюре подвержено наибольшей степени измельчения.
- **Содержимое баночек стерильно**, готово к употреблению и независимо от сезонности включает в себя необходимые питательные вещества.

Приучаем постепенно

- Вводить **мясное пюре** в рацион ребенка можно буквально **с ½ ч. л.**, затем, на следующий день, – при хорошей переносимости продукта – **чайную ложку (5 г)**.
- В течение последующей недели объем прикорма доводят **до 5-6 ч. л.** (25-30 г).
- Полная порция мяса на 9-м, 10-м мес. – **40 г**,
а к 11-12 мес. – **50-70 г** в сутки.

Меню малыша 8 месяцев:

6:00 – грудное молоко или смесь (200 г);

10:00 – **безмолочная каша (150 г), 1/2 желтка**
(после введения мяса желток желательно
перенести на завтрак), **грудное молоко или
смесь (50 г);**

14:00 (обед) – **овощной бульон (20-30 мл),
овощное пюре (150 г), мясное пюре (30 г),
грудное молоко или смесь (50 г).** *Можно дать
не просто бульон, а фактически **овощной
супчик** (овощной бульон и немного размятых
овощей);*

18:00 – грудное молоко или смесь (200 г);

22:00 – грудное молоко или смесь (200 г).

**Если соки и фруктовые пюре были
введены ранее (в 3-4 мес.), то меню
иначе:**

6:00 – грудное молоко (смесь 200 г);

10:00 – **безмолочная каша (150 г), S желтка, сок (20-30 мл), фруктовое пюре или грудное молоко (30-40 мл);**

14:00 (обед) – **овощное пюре (150 г), мясное пюре (30 г), сок или грудное молоко (30-40 мл);**

18:00 – грудное молоко или смесь (160-170 г),
фруктовое пюре (30-40 мл);

22:00 – грудное молоко (смесь 200 г).

- Напомним, что объем каждого кормления составляет примерно **200-250 мл.** Т. о., за сутки (при пятиразовом режиме кормлений) ребенок получает **около 1000 мл пищи.**
- Покупая мясные консервы впрок, обратите внимание **на срок годности:** он должен быть «с запасом» до полутора лет.
- Разогревайте мясные консервы **непосредственно перед употреблением.**
- Открытую стеклянную баночку с неиспользованным пюре можно хранить в холодильнике, **но не более суток.**
- Содержимое вскрытой жестяной баночки следует **переложить в стеклянную посуду с крышкой** и также хранить в холодильнике.
- Есть и другое решение: **недоеденное съест кто-либо из домочадцев.**

**Меню ребенка по месяцам.
Месяц 9-ый
Современные
рекомендации**

- Не так давно педиатры рекомендовали давать малышу **творог и кефир уже в полугодовалом возрасте.**
- Ученые к подобным рекомендациям относятся неоднозначно.
- **Творог**, по официально существующим в нашей стране методическим рекомендациям, можно вводить в рацион **уже с 5-6 мес.**
- На практике же такое раннее введение творога в меню здорового ребенка не всегда обоснованно: избыток белков в питании малыша в раннем возрасте может неприятным образом «отозваться» во взрослой жизни – повышенным АД и нарушением обмена веществ.
- Некоторые педиатры настаивают на том, что пока малышу **не исполнится 1 год**, нужно воздерживаться от творога. Но чаще всего ребенка предлагают «знакомить» **с ЭТИМ белковым продуктом примерно с 8-9 месяцев** (после введения каши, овощного и мясного пюре).

- **Введение кефира** также требует внимательного отношения.
- Исследования последних лет показали, что делать этого не стоит, пока малышу **не исполнится 9 месяцев.**
- Дело в том, что более раннее его применение может пагубно сказаться на детском организме: употребление **400 мл кефира в сутки способно вызывать кровоизлияния в кишечнике с развитием анемии.**

- При введении кисломолочных продуктов имеет значение и вид вскармливания ребенка.
- В последнее время отечественные диетологи рекомендуют следующий порядок введения блюд прикорма:
- **Для ребенка-естественника:** *овощное пюре, затем мясо, каши, творог, кефир и т.д.*
- **Для ребенка-искусственника** порядок назначения прикорма может соответствовать традиционным рекомендациям: *овощное пюре, каши, мясо, творог и т.д.*

Творог

- Творог, как и любой кисломолочный продукт, малышу **дают 1 раз в день**.
- Вводить его лучше в **18-час. кормление**: в 1 день можно дать **не больше 1 ч. л.**
- Увеличение должно проходить как можно медленнее: сначала объем доводится **до 20 г**, затем **до 30-35 г** и только к году объем творога можно увеличить примерно **до 50 г в сутки**.

- Конечно, использовать в питании крохи творог, **купленный в обычном магазине, не допустимо** – для этих целей годится только специальный детский.
- Впрочем, творожок можно **приготовить и дома** (он хранится в холодильнике не более 24 часов).
- Отечественные диетологи предлагают два варианта приготовления: **пресный (кальцинированный) и кислый (кефирный)**.

- Кальцинированный творог готовится с использованием купленного в аптеке **раствора хлористого кальция**.
- К 3 мл этого препарата **добавляют 300 мл молока**, которое предварительно кипятят и остужают.
- Полученную смесь размешивают, **доводят до кипения** (желательно использовать эмалированную посуду), затем охлаждают до комнатной температуры.
- Полученный творог **откидывают на покрытое чистой марлей сито**, отжимают и перекладывают в стерильную посуду.

- Для приготовления **кислого творога** используется **детский или однопроцентный кефир**.
- Его наливают в банку, которую помещают в кастрюлю с водой.
- На дно кастрюли предварительно кладут матерчатую салфетку (чтобы банка не лопнула).
- Через 5 минут после закипания воды образовавшийся в банке сгусток откидывают на чистую марлю.
- Как только творог остынет его можно давать малышу.
- Для получения 50 грамм творога вам потребуется примерно 100 гр. кефира.

Кефир

- Кефир, как и творог, обычно предлагают на **«ужин» – в 18-час. кормление.**
- Начинайте также с малого объема **(20-30 мл)** и постепенно доведите его **до 200 мл.**
- Превышать рекомендуемый объем не стоит.
- Кормление проводите обязательно **из чашки.**
- Конечно, это должен быть не «взрослый» кисломолочный напиток, а его **детский вариант** («Тема», «Агуша» и др.), состав и качество которого в наибольшей степени соответствует потребностям вашего малыша.

- Возможно использование кисломолочных смесей, предназначенных для детей в возрасте от 6 до 12 мес. (особенно, если вкус традиционного кефира ребенку не нравится).
- Как и в случае с другими продуктами, **не стоит кормить ребенка насильно.**
- Но лучше не оставлять порцию недопитой (в крайнем случае, если порцию некому допить, чашку можно оставить в холодильнике до следующего дня).

- **Когда кисломолочные продукты будут введены в полном объеме, меню может выглядеть так:**
- 6.00 – грудное молоко или смесь (200 мл)
- 10.00 – **каша (150 мл), яйцо (1/2 желтка), грудное молоко или смесь (50 мл)**
- 14.00 – **овощное пюре (150 мл), мясное пюре (35-40 г), грудное молоко**
- 18.00 – **кефир или кисломолочная смесь (170-180 мл), творог (20-30 г)**
- 22.00 – грудное молоко или смесь (200 мл)

- **Другой вариант меню – для малыша, уже знакомого с соками и фруктовыми пюре:**
- 6.00 – грудное молоко или смесь (200 мл)
- 10.00 – **каша (150 мл), яйцо (1/2 желтка), фруктовое пюре (30-40 мл), сок или грудное молоко (20-30 мл)**
- 14.00 – **овощное пюре (150 г), мясное пюре (35-40 г), сок или грудное молоко (60-70 мл)**
- 18.00 – **кефир или кисломолочная смесь (150 мл), творог (20-30 г), фруктовое пюре или грудное молоко (50-60 мл)**
- 22.00 – грудное молоко или смесь (200 мл)

После любого приема пищи по **желанию**
ребенка можно дать ему грудное
молоко.

• **Хлеб и другие продукты**

- Если у малыша уже есть передние зубы (к этому возрасту их может быть 4-5), то вместе с кефиром вы можно предложить ему специальное **детское растворимое печенье**.
- Такое печенье легко растворяется под действием слюны, так что опасность поперхнуться практически исключена.
- Ребенок должен есть только в вашем присутствии.
- Начинайте с малого, буквально с **3-5 г печенья**, затем доводите до **10-15 г**.
- **Общая рекомендация по хлебным изделиям: на 1 году жизни крохе можно давать только белый хлеб.**

- С того момента, когда малыш начал знакомиться с новой пищей отличной от грудного молока или смеси, большая часть времени была потрачена на постепенное введение новых продуктов и наблюдение за их усвоением.
- Поэтому возможности для разнообразия блюд практически не оставалось.
- Если ребенок хорошо переносит кефир и творог (не болит животик, нет высыпаний на коже, нормальный стул), можно вводить новые виды каш, овощных и мясных пюре.
- **И не забудьте:** все должно происходить постепенно.
- В день можно вводить только один новый продукт, не больше, причем начинать нужно с малых доз.

Меню ребенка по месяцам.

Месяц 10-ый

Соки и фруктовые пюре

- Если за прошедшие месяцы введение новых продуктов в рацион ребенка проходило без осложнений и болезненных реакций организма, если вам не приходилось прерывать процесс, откладывая дальнейшее расширение меню, значит, ваш малыш готов к появлению в его меню соков и фруктовых пюре.
- На сегодняшний день среди специалистов нет единого мнения о сроках их введения.
- Но в одном они сходятся: **соки и фруктовые пюре в меню первородки могут появиться гораздо позже, чем рекомендовалось ранее** (в 3-4 мес., как первый продукт прикорма).

- Ведь, основной целью введения новой пищи в детский рацион является получение организмом малыша **большей энергии и питательных веществ**, необходимых для активного роста и развития, в то время, как **грудное молоко или молочная смесь уже не могут обеспечить потребности** довольно большого ребенка в основных питательных ингредиентах.
- Установлено, что питательная **ценность фруктовых соков и пюре невелика, они всего на 2%** обеспечивают организм крохи в витаминах, а также могут оказывать **раздражающее действие на кишечник**, вызывая вздутие, урчание, боль в животе и неустойчивый стул или аллергические реакции.

- Такие явления откладывают введение новых прикормов, и малыш остается в «проигрыше».
- Исходя из этого, педиатры и детские диетологи в первую очередь рекомендуют **обогащать рацион** ребенка продуктами, действительно имеющими питательную ценность: **овощными пюре, кашами, мясными пюре.**
- Появление же **фруктовых соков и пюре** в меню малыша можно рассматривать, как **приятное дополнение.**
- Поэтому одними из вариантов срока введения соков может быть такой: введение их **после всех основных продуктов** прикорма, примерно в 10 месяцев.

- Конечно, если ребенок переведен на искусственное вскармливание, то ему вполне можно вводить соки и фруктовые пюре в более **ранние сроки (в 4-5 месяцев;** считается, что желудочно-кишечный тракт малыша-искусственника успевает к этому сроку приспособиться к «чужой» пище), что соответствует методическим рекомендациям МЗСР России, существующим в настоящее время.
- Обычно знакомство начинают буквально с нескольких капель **яблочного сока** (как наименее аллергенного, обладающего хорошей усвояемостью и низкой кислотностью) в одно из утренних кормлений.

- Если сок пришелся крошке по вкусу, стул не изменился, а на коже нет высыпаний, то на следующий день смело увеличивайте порцию напитка до чайной ложки, а в дальнейшем постепенно доведите ее **до 100 мл.**
- Совсем не обязательно давать всю порцию сразу: разделите **на два приема** (на завтрак и обед; хранить открытую баночку следует в холодильнике).
- При использовании детских соков промышленного производства выбирайте **осветленные и без добавления сахара.**

- Для приготовления сока в домашних условиях Вам потребуются **соковыжималка и простерилизованная посуда** (для готового сока), но возможно и использование пластиковой терки (хорошо отмытые зеленые яблоки обдайте кипятком, очистите, натрите на терке, переложите в стерильную марлю и отожмите сок).
- Полученный сок обязательно **разведите кипяченой водой (из расчета 1:1)**.

- После привыкания к яблочному соку, крошке можно предложить и другие виды сока: **грушевый, сливовый, вишневый, абрикосовый, персиковый, черносмородиновый**; а также **овощные: морковный, капустный, свекольный**.
- **Виноградный сок** желательно отложить на более поздний период (после года), так как он усиливает газообразование в кишечнике, вызывая вздутие и боль в животе.

- Поскольку ребенок уже хорошо знаком с густой пищей, после введения полного объема яблочного сока (и при условии его хорошей переносимости), можно предложить и **яблочное пюре** (начиная с **5-10 г** и буквально за несколько дней доведя суточный объем до **100 г**).

- **Таким образом, меню малыша может выглядеть следующим образом:**

6.00 – грудное молоко или смесь (200 мл);

10.00 – **каша (150 мл), яйцо (S желтка), яблочное пюре (30-40 мл), яблочный сок (20-30 мл);**

14.00 – **овощное пюре (150 г), мясное пюре (35-40 г), яблочный сок (60-70 мл);**

18.00 – **кефир или кисломолочная смесь (150 мл), творог (20-30 г), яблочное пюре (50-60 мл);**

- 2.00 – грудное молоко или смесь (200 мл).

- Но введение новых видов сока и фруктового пюре, опять же, должно быть **постепенным** (с наблюдением за стулом и кожными покровами).
- **Обратите внимание:** некоторые виды соков и пюре обладают **закрепляющим действием** – способны вызывать запоры (*черничный, черносмородиновый, гранатовый, вишневый соки, пюре из яблок и бананов*), поэтому они полезны детям с неустойчивым стулом (конечно, не заменяя необходимое лечение при возможной патологии).
- А *яблочно-абрикосовое пюре, пюре из чернослива, капустный и свекольный соки* можно давать детям со **склонностью к запорам**.

Мясные блюда

- **Что еще изменится в рационе малыша 10 месяцев?** Мясное пюре можно чередовать с фрикадельками, суфле или тефтелями.
- В магазинах или отделах детского питания продаются готовые фрикадельки из индейки или телятины в бульоне, выпущенные специально для детей (без добавления специй, консервантов, других вредных для детского организма добавок).
- Но их нетрудно приготовить и самостоятельно.

- **Мясные рецепты** - отечественные диетологи рекомендуют следующие варианты приготовления мясных блюд.
- **Фрикадельки:** мясо очищают от пленок, жира, пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке пшеничным хлебом, вторично пропускают через мясорубку. Добавляют немного молока (смеси), сливочное масло и желток, хорошо вымешивают, формируют фрикадельки и варят в кипящей воде 10-15 минут.
- **Суфле из мяса животных или птиц:** мясо, очищенное от пленок и жира сварить, пропустить дважды через мясорубку, добавить молоко (смесь), муку, яичный желток и тщательно перемешать, затем ввести взбитый в пену яичный белок. Массу выложить в смазанные маслом формочки и запечь в духовом шкафу до полной готовности примерно в течении получаса.

• **Опасность аллергии**

- Если у малыша отмечались аллергические реакции на какие-либо продукты, то с введением в рацион куриного мяса и рыбы стоит подождать (как минимум до возраста 1-1,5 лет).
- Таким детям рекомендованы *мясо кролика, конина, индейка, постная свинина, говядина*.
- Напоминаем, что к продуктам с высокой аллергенностью (то есть чаще других вызывающим аллергические реакции) относятся *цельное молоко, рыба, яйца, морепродукты* (креветки, мидии, кальмары и др.), *морковь, помидоры, клубника, малина, апельсины, мандарины, киви, ананасы, гранаты, манго, дыня, хурма, шоколад, грибы, орехи, мед, пшеница, рожь*.

- Из продуктов со **средней аллергенностью** (но тоже не редко вызывающих аллергические реакции) следует отметить **бананы и куриное мясо**.
- Как правило, подобные продукты рекомендованы для использования в детском питании уже после того, как малышу исполнится **1 год** (а орехи, грибы, морепродукты – после 3 лет).

- Необходимо помнить, что для здорового ребенка **10 мес.** необходимо **до 100-150 мл дополнительной жидкости** (ее можно предложить между кормлениями): это может быть **кипяченая вода, отвар шиповника, а также настой из яблок** в сутки, а в жаркую погоду – **до 180-200 мл.**
- Приготовить отвар из шиповника совсем не сложно: вымойте и высушите плоды шиповника, измельчите, опустите в кипящую воду на 10 минут, затем настаивайте 3-4 часа (лучше в термосе).
- После этого процедите и добавьте немного фруктозы.
- Примерно так же готовится и настой из яблок: тщательно промойте яблоки, порежьте, залейте кипятком и прокипятите в течение 10 минут, а затем настаивайте в течение суток. В готовый настой можно добавить фруктозу

**Меню ребенка по месяцам.
Месяц 11-ый**

- **11 месяцев** – это тот возраст, когда малыш, с одной стороны, уже настолько подрос, что может получать практически все виды пищи (каши, овощи, мясо, творог и другие кисломолочные продукты, хлебобулочные изделия, фрукты), с другой – его питание имеет свои особенности.

Напомним:

- некоторые виды продуктов желательно вводить в более старшем возрасте (в 1-3 года), например, продукты, обладающие высокой способностью вызывать аллергию: экзотические фрукты, цитрусовые, орехи, цельное молоко, рыба и т.д.;
- степень измельчения пищи еще отличается от «взрослой»;
- отсутствие в пище специй, картофельного крахмала и других добавок;
- пища готовится на пару или отваривается;
- предлагать жареные или приготовленные на гриле блюда не стоит минимум до 3-х лет.

- **Меню ребенка в возрасте 11 месяцев:**
- 6.00 – грудное молоко или смесь (200 мл);
- 10.00 – **каша (150 мл), яйцо (S желтка), фруктовое пюре (30-40 мл), фруктовый сок (20-30 мл);**
- 14.00 – **овощное пюре (150 г), мясное пюре (35-40 г), фруктовый сок (60-70 мл);**
- 18.00 – **кефир или кисломолочная смесь (150 мл), творог (20-30 г), фруктовое пюре (50-60 мл);**
- 22.00 – грудное молоко или смесь (200 мл).

После каждого кормления (да и в любое время – по желанию ребенка) можно предложить
грудное молоко.

• Как разнообразить рацион малыша?

- Что можно предложить ему, к примеру, на обед в качестве мясного блюда?
- Это и **паровая котлетка**, и **суфле** из различных сортов мяса, и **фрикадельки**.
- На **гарнир** – пюре из овощей (картофель, кабачки, тыква, морковка и т.д.).
- В качестве «закуски» к году здоровому ребенку разрешаются и **салаты из сырых овощей** (например, морковь, заправленная растительным маслом или салат из огурцов и помидоров с растительным маслом или натуральным йогуртом, или детскими сливками).
- Овощи натирают на терке. В конце обеда предложите малышу **сок, кисель, компот из фруктов, настой шиповника**.

- Постепенный переход к «взрослому» режиму питания приведет к формированию **завтрака, обеда, полдника и ужина** плюс стакан детского кефира (детского питьевого йогурта) перед сном.
- **Завтрак** – каша, желток, фруктовое пюре.
- **Обед** – салат из овощей, суп, овощное пюре, мясное пюре (котлета, фрикадельки и т.д.), сок.
- **Полдник** – кефир (детский питьевой йогурт), творог (творожное суфле), сок.
- **Ужин** – овощное пюре, мясо или крупно-овощное блюдо, фруктовое пюре или сок.
- **Перед сном** – кисломолочный напиток.

- Может сложиться впечатление, что теперь нужно проводить на кухне целый день. Но это не так.
- Вполне можно *сочетать приготовление детских блюд в домашних условиях с продуктами промышленного производства.*
- К примеру, приготовить овощной суп и добавить в него готовое детское питание – фрикадельки из индейки или говядины.
- *Фрикадельки можно приготовить самостоятельно* из свежего мяса, затем сформировать порции (например, 8-10 шт.).
- *Хранить* такие полуфабрикаты можно **В морозилке** и использовать по мере необходимости.

- Можно *перемешать «домашнее» картофельное пюре с готовым пюре* в баночке из моркови, кабачков или тыквы.
- Ассортимент предлагаемых в детских магазинах каш промышленного производства тоже весьма широк.
- Можно разнообразить завтраки, *смешивая различные каши* (к примеру, овсяную кашу с молоком и персиком и гречневую кашу).
- И не забывайте о том, что готовить *пищу нужно только в хорошем настроении, не говоря уже о том, что процесс кормления должен быть радостным и приятным как для вас, так и для ребенка*

Меню ребенка по месяцам. 1 год

- Если до сей поры сохранилась лактация, не надо спешить отлучать ребенка от груди.
- Исследования, подтверждают ценность даже эпизодических кормлений грудью ребенка второго года жизни.
- Итак, утром и вечером (или в любое время и в любом месте) продолжает дарить малышу не только питание, а еще и **чувство покоя, безопасности и уверенности в маминой любви.**

Итак, **на завтрак** можно предложить:

- кашу + $\frac{1}{2}$ желтка, фруктовое пюре (фрукты можно добавить в кашу).

Годовалому малышу можно дать как *безглютеновые* (кукурузная, гречневая, рисовая), так и *глютенсодержащие* каши (пшеничная, овсяная, манная).

Объем каши остается прежним – *150 – 200 мл.*

Добавлять в кашу *сливочное масло (5 г).*

Из напитков – *чай, настой из фруктов, сок.*

- **Другой вариант завтрака** – *паровой омлет*, причем как из желтков, так и из белков.
- Суточная норма потребления яиц – 5 штуки, но так как вы дадите омлет всего 2-3 раза в неделю, разовая порция соответственно увеличится.
- К омлету – *кусочек хлеба с маслом* (в возрасте от года до 1,5 малыш может получать до 15 – 20 г сливочного масла в день) или сыром и напиток (компот, кисель).
- *Хлеб* для ребенка этого возраста лучше выбирать *белых сортов*, так как он легче переваривается (объем – до 40 г в сутки).

- **Обед** можно начать с *салата из овощей* – из огурцов, помидоров или моркови, мелко покрошенных или натертых на крупной терке, с добавлением растительного масла (5-7 г) или сметаны (5-10 г).
- **Варианты супов:** *молочный с вермишелью* (обратите внимание: макаронные изделия дают не часто – примерно 1 раз в неделю, в небольшом количестве 30-35 г), *овощной* (из цветной капусты, щи, борщ и т.д., в том числе и супы-пюре).

- **На второе** – *овощное пюре* (после 12 мес. к уже употребляемым овощам добавляют *репу, свеклу, редиска, зеленый горошек, фасоль*) и *мясное блюдо* (обратите внимание – мясо варится отдельно, не в супе) – пюре, суфле или тефтели.
- *Не следует злоупотреблять картофелем*, так как он содержит большое количество крахмала, способного спровоцировать аллергию, учащенный стул, повышенное газообразование, избыточное накопление жировой клетчатки).

- Поэтому лучше, если объем картофеля будет составлять *не более 1/3* от общего объема овощного пюре.
- После 1 года рацион малыша расширяется за счет *субпродуктов* (язык, сердце, печень) и куриного мяса.
- **Жирные сорта** свинины, баранины, а также трудноусвояемое мясо утки и гуся для таких малышей *не рекомендованы*.
- И уж, конечно, *не нужно предлагать ребенку колбасы, сосиски или сардельки.*

- **1 – 2 раза** в неделю вместо мяса дают нежирные сорта речной или морской **рыбы** (при отсутствии аллергической реакции) – например, хек или минтай.
- Введение рыбы в рацион должно проходить по всем правилам введения новых продуктов прикорма: **с малых количеств (5 – 10 г)**, постепенно увеличивая объем, наблюдая за переносимостью (стул, состояние кожи).
- Суточная норма потребления рыбы для ребенка этого возраста составляет около **25 – 30 г**, значит, предлагая рыбу пару раз в неделю, вы можете дать ребенку около **70 – 80 г** рыбы за один раз.
- Из напитков приготовьте **кисель, компот, настой фруктов** или предложите ребенку **сок** (как свежавыжатый, так и промышленного производства, но обязательно специализированный детский).

- **На полдник** (кроме уже знакомого малышу детского творога и кефира) возможно приготовление **блюд из творога** (творожное суфле, творожники со сметаной, ближе к полутора годам (счастливым обладателям большого количества зубов) – **блинчики с творогом** (конечно, не часто – раз в неделю).
- Кроме этого, **сок или фруктовое пюре**, а также – **нежирные сорта печенья** (например, через день).
- Обратите внимание на необходимость использования в питании малыша только **специализированных детских кефира и творога** (контроль качества изготовления и состава детского питания выше, чем «взрослых» продуктов).
- Но из обычного покупного творога вы можете приготовить творожники и суфле (то есть предлагать малышу «взрослый» творог стоит только **после тепловой обработки**).

Ужин годовалого малыша:

- овоще-мясное или овоще-крупяное блюдо (суфле из кабачков с мясным пюре, каша овсяная с тыквой, свекла тушеная с яблоками, рагу из овощей с мясным пюре) плюс сок или фруктовое пюре.
- Ассортимент предлагаемых фруктов (а также пюре и соков) в этом возрасте пополняется за счет введения так называемых **экзотических фруктов** (например, киви), а также цитрусовых (апельсины), клубники, других видов (если ребенок не пробовал их ранее) – крыжовника, малины, ежевики, вишни и клюквы.
- Обычно малышу предлагают **не более 100 мл сока** и не более **100 г фруктового пюре** в сутки.

- **Перед сном** – грудное молоко или кисломолочный напиток (детский кефир).
- **В рацион ребенка не должны входить** (как бы этого не хотелось маме и – особенно бабушкам и дедушкам) **торты, пирожные и тем более шоколадные конфеты.**
- Если уж хотите побаловать крошку сладеньким – выбирайте **пастилу, джем, варенье** (лучше, если они будут на фруктозе), мармелад.

- **Основные правила питания в возрасте от 1 до 1,5 лет – *четырёх-пятиразовое***, с перерывом м/у около 4 часов.
- Старайтесь **соблюдать режим питания** достаточно строго, чтобы у ребенка выработался условный рефлекс (то есть к определенному времени пищеварительная система будет готова к принятию и перевариванию пищи).
- **Калорийность приемов пищи различна**: самым калорийным должен быть обед, далее по убывающей – ужин, завтрак, полдник.
- Суточный объем питания (не считая жидкости) – **1000 – 1200 мл** (подобные рекомендации сохраняются примерно до полутора лет).
- Обязательно соблюдайте правила введения новых продуктов, следите за свежестью пищи и чистотой посуды малыша (а также его и своих рук) во избежание кишечной инфекции.

