Питание для роста и развития

• ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 6 МЕСЯЦЕВ •

Американская академия педиатрии рекомендует исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев с продолжением кормления грудью в течение не менее 12 месяцев, а возможно и дольше.

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 4 МЕСЯЦЕВ	ОТ 4 ДО 6 МЕСЯЦЕВ
ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕЛЕЗА	Грудное вскармливание: 8-12 и более кормлений	Грудное вскармливание: 5 и более кормлений
	Детская молочная смесь: 14-42 унции	Детская молочная смесь: 26-39 унции
	На протяжении первого года жизни младенцам необходимы женское молоко или детская молочная смесь с добавление железа. Из бутылочки кормят только женским молоком, жидкой молочной смесью или водой.	
ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВ	Не предусмотрено	Детская питание из злаков с добавлением железа, давать ложкой: начинать с 1-2 столовых ложек, в смеси с грудным молоком, детской молочной смесью или водой. Предложить злаковую кашу одного вида, например, рисовую, ячменную или овсяную. Избегать злаковых продуктов на основе пшеницы до 8-месячного возраста. Неиспользованное питание из злаков после каждого кормления необходимо выбросить.
100%-й ФРУКТОВЫЙ СОК		Не предусмотрено
ОВОЩИ		Крупноплодная тыква, горошек, зеленая фасоль, морковь или шпинат, вареные, протертые или в виде пюре или покупные овощи для детского питания. 1-2 столовых ложки.
ФРУКТЫ		Свежие или вареные бананы, яблочное соус-пюре, протертые или в виде пюре или покупные фрукты для детского питания. 1-2 столовых ложки. Избегайте фруктов с добавлением сахара, таких как фруктовые десерты. Удалите семена и косточки из фруктов.
ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ		Не предусмотрено
ВОДА		Не предусмотрено

ЗАМЕЧАНИЯ

ПРЕЖДЕВРЕМЕННОЕ КОРМЛЕНИЕ ТВЕРДОЙ ПИЩЕЙ ДО 4-МЕСЯЧНОГО ВОЗРАСТА МОЖЕТ:

- Привести к тому, что ребенок подавится.
- Увеличить риск развития пищевой аллергии у младенца.
- Заставить младенца потреблять меньшее, чем необходимо, количество грудного молока или детской молочной смеси.

Наступление времени, когда уже можно давать твердую пищу, зависит от индивидуального состояния ребенка. Её следует начинать давать в возрасте 4-6 месяцев, когда младенец станет проявлять признаки готовности по состоянию развития.

ВАШ РЕБЕНОК ГОТОВ К ПРИНЯТИЮ ТВЕРДОЙ ПИЩИ, ЕСЛИ ОН СПОСОБЕН:

- Сидеть и уверенно держать свою голову.
- Открывать рот, когда видит перед собой пищу.
- Опускать язык достаточно низко, чтобы в рот могла войти ложка.
- Удерживать и проглатывать пищу во рту, не выталкивая обратно.

КОГДА НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ ТВЕРДУЮ ПИЩУ:

За раз следует добавлять один новый вид пищи. Подождите неделю, прежде чем пытаться давать ещё один новый вид пищи, чтобы дать своему ребенку время адаптироваться. Благодаря этому при возникновении у ребенка какой-либо реакции Вы будете знать, какой пищей она вызвана.

Приготовить детское питание в домашних условиях нетрудно и это позволяет экономить деньги. Из-за высокого содержания нитратов не рекомендуется использовать для домашнего приготовления шпинат, свеклу, турнепс, морковь и листовую капусту, чтобы давать их ребенку моложе 6 месяцев.

Не давайте своему ребенку мёд или питание, его содержащее.

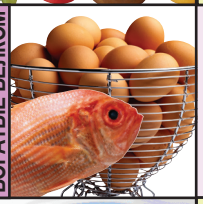
Если ребенку не нравится пища какого-либо вида, все равно предлагайте её время от времени. ***Пищевые вкусы младенцев часто меняются.***

Missouri Department of Health and Senior Services • WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 • Jefferson City, MO 65102-0570
www.dhss.mo.gov/WIC

Питание для роста и развития

• ОТ 6 ДО 12 МЕСЯЦЕВ •

Американская академия педиатрии рекомендует исключительно грудное вскармливание на протяжении первых шести месяцев с продолжением кормления грудью в течение не менее 12 месяцев, а возможно и дольше.

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ	6 TO 8 MONTHS	8 TO 12 MONTHS
ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ МОЛОЧНАЯ СМЕСЬ С ДОБАВЛЕНИЕМ ЖЕЛЕЗА	Грудное вскармливание: 3-5 и более кормлений.	Грудное вскармливание: 3-4 кормления.
	Детская молочная смесь: 24-32 унции.	Детская молочная смесь: 24-32 унции.
	На протяжении первого года жизни младенцам необходимы женское молоко или детская молочная смесь с добавление железа. Из бутылочки кормят только женским молоком, жидкой молочной смесью или водой.	
ПРОДУКТЫ ИЗ ЗЛАКОВ	Детская питание из злаков с добавлением железа или обогащенные разогретые продукты из злаков. 4-6 столовых ложек. Сухие гренки, небольшие кусочки крекера или сухие злаковые хлопья.	Детская питание из злаков с добавлением железа или обогащенные разогретые продукты из злаков. 4-6 столовых ложек. Добавить хлеб, лапшу, размятый рис, кукурузную кашу или кусочки мягкой кукурузной лепешки.
	Предложить злаковую кашу одного вида, например, рисовую, ячменную или овсяную. Избегать злаковых продуктов на основе пшеницы до 8-месячного возраста.	
100%-й ФРУКТОВЫЙ СОК	100%-й пастеризованный фруктовый или овощной сок. 4-6 унций.	100%-й пастеризованный фруктовый или овощной сок. 4-6 унций.
	Сок давать только в чашке!	
ОВОЩИ	Крупноплодная тыква, горошек, зеленая фасоль, брокколи, сладкий картофель, морковь или шпинат, вареные, протертые или в виде пюре или покупные овощи для детского питания. 3-4 столовых ложки.	Вареные, размятые овощи, мягкие, мелкими кусочками. 3-4 столовых ложки.
ФРУКТЫ	Свежие или вареные бананы, персики, груши, яблочное соус-пюре, протертые или в виде пюре или покупные фрукты для детского питания. 3-4 столовых ложки.	Очищенные от кожуры, свежие фрукты или консервированные фрукты в воде или соке, такие как бананы, груши, персики и дыни, размятые или мягкие, мелкими кусочками. 3-4 столовых ложки.
	Избегайте фруктовых десертов. Удалите семена и косточки из фруктов.	
ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ БЕЛКОМ 	Хорошо проваренное, обычное, протертое или в виде пюре или же купленное в магазине мясо, в том числе мясо птицы. Яичный желток, размятые бобы, обычный йогурт. Избегайте готовых обеденных комбинаций фабричного приготовления. 1-2 столовые ложки.	Хорошо проваренное, рубленое или фарш постного мяса, птицы, рыбы, яичный желток, неострый сыр, обычный йогурт, творог и размятые бобы. 1-3 столовые ложки.
ВОДА	4-6 унций.	

ЗАМЕЧАНИЯ

ВИДЫ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ, КОТОРЫМИ РЕБЕНОК МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ:

- Сырые овощи (зеленый горошек, стручковая фасоль, сельдерей, морковь)
- Вареные или сырые зерна кукурузы
- Твердые куски сырых фруктов
- Цельные ягоды, виноград, черешня, куски дыни или смородинные томаты
- Большие куски сыра, сырные палочки
- Сосиски, мясные палочки, колбаса
- Воздушная кукуруза, хрустящий картофель, сушки
- Пастила
- Карамель и желейный мармелад
- Цельные бобы
- Орехи
- Арахисовая паста и паста из других орехов
- Вяленые фрукты или изюм
- Жесткие или крупные куски мяса

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КОТОРЫХ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ В ПЕРВЫЕ 12 МЕСЯЦЕВ:

- Готовые обеденные смеси, бекон, мясные продукты для обедов, сосиски
- Жареные во фритюре ломтики картофеля, хрустящий картофель
- Овощные салаты, приправленные сметаной или майонезом
- Пудинги, печенья, конфеты, торты
- Газированная вода с сиропом, фруктовые пунши и напитки, кофе, чай

Указанные продукты питания содержат слишком много жиров и/или сахара!

СЛЕДУЕТ ТАКЖЕ ПОМНИТЬ:

- Не добавляйте соль, дополнительные жиры, подливки, кетчуп и специи в детское питание.
- Охлаждайте емкости с покупным детским питанием сразу же после их вскрытия или употребите их в течение 48 часов.
- Разогревайте только то количество питания, которое необходимо вашему ребенку на каждое кормление.
- Пользуйтесь посудой малой вместимости. Не кормите прямо из банки. Не сберегайте оставшееся питание для кормления в следующий раз.
- Не давайте яичный белок своему ребенку, пока он не достигнет годовалого возраста, поскольку возможна аллергическая реакция.

Не давайте своему ребенку мёд или питание, его содержащее.

К возрасту 10-12 месяцев ваш ребенок должен есть большинство продуктов питания со стола и учиться есть самостоятельно. ***Следует иметь в виду, что в период обучения ваш ребенок перепачкает себя и всё вокруг.***

Примечание: Эти указания ориентированы на здоровых, полностью выношенных младенцев из расчета на сутки; размеры порций могут быть разными в зависимости от состояния ребенка. Если необходима дополнительная информация, обращайтесь в свой местный офис WIC или к своему детскому врачу. Данные указания составлены на основе рекомендаций Министерства сельского хозяйства США и представлены на вебсайте http://www.nal.usda.gov/wicworks/Topics/Infant_Feeding_Guide.html.

Департамент здравоохранения и обслуживания лиц старшего возраста (DHSS) является работодателем равных возможностей с определенными преимуществами отдельным группам населения. Услуги предоставляются без какой-либо дискриминации.
Чтобы получить альтернативные варианты этой публикации для инвалидов, следует обращаться в данный департамент (Missouri Department of Health and Senior Services) по тел. 573-751-6204. Телефон для лиц с нарушениями слуха и речи 1-800-735-2966. Голосовые сообщения – по тел. 1-800-735-2466.

WIC #618-Russian (02/08)