

Моим детям: Николасу, Ларе и Скарлетт

Annabel Karmel's

BABY MEAL BIBLE

**All the recipes you need to give
your baby and toddler the
very best start in life**

Аннабель Кармель

ЕДИМ ВКУСНО

**От первого прикорма
до 5 лет**

Перевод с английского

альпина.*дет*

Москва
2017

УДК 613.22
ББК 51.28
K21

Переводчик М. Шалунова

Редактор Н. Нарциссова

Кармель А.

K21 Едим вкусно: От первого прикорма до 5 лет / Аннабель Кармель ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2017. — 343 с.

ISBN 978-5-91671-583-5

Когда и как начинать первый прикорм? Почему еда, приготовленная дома, лучше покупной? Можно ли полноценно накормить ребенка-вегетарианца и как избежать аллергий? В этой книге вы найдете ответы едва ли не на все вопросы по детскому питанию, которые могут возникнуть у молодой мамы. Но главное в ней — рецепты вкусных блюд для малышей. Все они дополнены полезной информацией о времени приготовления, о том, на сколько порций рассчитано указанное количество продуктов и можно ли блюдо заморозить. В конце книги приведены примерные меню на неделю для детей разного возраста от полугода. Следуя советам Аннабель Кармель, вам не придется ломать голову над тем, как разнообразно накормить малыша, а заодно и старших членов семьи, ведь многие блюда по ее рецептам придутся по вкусу всем!

УДК 613.22
ББК 51.28

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу mylib@alpina.ru

© Eddison Book Limited, 2016
© Издание на русском языке, перевод, оформление.
ООО «Альпина Пабlishер», 2017

ISBN978-5-91671-583-5 (рус.)



Содержание



Введение 6



Первый прикорм 35

С четырех месяцев



Знакомимся с новыми



вкусами 97

От шести до девяти месяцев



Учимся



самостоятельности 175

С 9 до 12 месяцев



Меню для малышей после



года 251

Меню на неделю 332





Введение



В большинстве официальных рекомендаций сказано, что грудное вскармливание должно сохраняться как минимум до шести месяцев. Однако некоторые родители считают, что их дети готовы к прикорму раньше. Если это ваш случай, то можете начать вводить твердую пищу, но не до того, как малышу исполнится 17 недель, поскольку его ЖКТ будет еще недостаточно зрелым и сформировавшимся. Если же в вашей семье были случаи пищевой аллергии, аллергии на пыльцу, атопического дерматита, экземы или астмы, постарайтесь соблюдать общие рекомендации и кормить грудью до полугода.

В возрасте с шести до девяти месяцев, после того как ребенок познакомится с новыми вкусами, вы можете разнообразить и расширить его рацион. Скорее всего к этому моменту он будет есть прикорм каждый день, но не стоит спешить: каждый малыш сам выбирает, когда и сколько пищи ему нужно. В семь месяцев многие дети еще не сидят самостоятельно и у них только-только растет первый зуб; однако к девяти месяцам опора им уже не требуется и жуют они несколькими зубками. А значит, теперь их вкусовые пристрастия и привычки начнут очень быстро развиваться.

Примерно в возрасте девяти месяцев — когда малыш становится все более независимым — вы заметите, что ему нравится есть самостоятельно. Не удивляйте и тому, что к концу первого года жизни даже те ребята, которым нравилась любая еда, начинают относиться к ней более привередливо. Все дело в том, что набор массы тела в этот период значительно замедляется, а значит, снижается и аппетит. Малыш теперь более подвижный и слишком занят

исследованием нового пространства и освоением новых умений, чтобы спокойно сидеть в стульчике и есть с ложечки.

После года положение дел с едой существенно меняется. В идеале ребенок должен теперь есть разнообразную полезную пищу, которая обеспечивает все его потребности в витаминах и питательных веществах. На деле же малыши продолжают проявлять независимость, и кормление подчас превращается в настоящее испытание для родителей.

Эта книга поможет вам разобраться в тонкостях прикорма, познакомить малыша с новыми вкусами и научиться поощрять его самостоятельность. Здесь вы найдете массу информации, благодаря которой еда будет приносить ребенку пользу и доставлять удовольствие, и ответы на вопросы по детскому питанию, которые могут у вас возникнуть.

Молоко очень важно!

Даже с началом прикорма молоко остается основной частью рациона малыша. Именно оно (грудное или смесь) обеспечивает ребенка всеми необходимыми питательными веществами. В течение первого года жизни младенец должен получать грудное молоко или смесь ежедневно в объеме не менее 500–600 мл. К восьми месяцам хотя бы четыре приема пищи должны состоять из молока. При этом коровье или козье молоко в течение первого года жизни не могут заменить грудное молоко или смесь, поскольку в них содержится недостаточно железа и других микроэлементов. Однако с шести месяцев их можно использовать для приготовления детских каш. При этом выбирайте жирное молоко, потому что для поддержания быстрого роста малышам нужен высококалорийный рацион, богатый клетчаткой.

Часто, когда малыш голоден, родители по незнанию предлагают ему твердую пищу, хотя на самом деле он просто хочет еще немного молока. Если с началом прикорма резко сократить объемы молока, малыш будет недополучать необходимые для развития питательные вещества. Кроме того, это может привести к банальным запорам. Помните, что первый прикорм — просто знакомство с едой, а не полноценная еда; молоко все еще остается очень важной составляющей рациона.

Лучшие продукты для первого прикорма

Первый прикорм должен быть простым, легко перевариваться и не вызывать аллергическую реакцию. Начните с какого-то одного овоща или фрукта. Часто в качестве первого прикорма выбирают корнеплоды, например морковь и батат или тыкву баттернат, поскольку у них приятный вкус и их легко можно превратить в пюре. Добавьте грудное молоко или смесь, чтобы упростить переход на новый вкус.

Фрукты должны быть спелыми, они гораздо вкуснее. И, конечно, пробуйте, что у вас получилось, прежде чем давать малышу.

Первые овощи

Морковь, картофель, брюква, пастернак, тыква, тыква баттернат, батат.

Первые фрукты

Яблоко, груша, банан, папайя, авокадо.



Если вы купите спелые банан, папайю и авокадо, их даже не придется готовить. Просто сделайте пюре и подавайте как отдельное блюдо либо смешав с грудным молоком или смесью. При этом помните, что бананы нельзя замораживать.

Бананы и авокадо вообще идеальные продукты, ведь они «идут в упаковке»! Они питательны, и их можно просто размять вилкой. А если спелый банан в кожуре подогреть в микроволновке, то сделать это будет еще проще. Только не забудьте немного остудить пюре, прежде чем давать малышу.



Детская рисовая каша

Детская рисовая каша — еще один продукт для первого прикорма. Малыши любят ее за молочный вкус и приятную консистенцию. Старайтесь выбирать каши, обогащенные витаминами и железом, но без содержания сахара. Кашу можно смешать с водой, грудным молоком или смесью или подавать с фруктовым и овощным пюре.

После первого прикорма

В пять-шесть месяцев, когда вы уже ввели прикорм (или в зависимости от возраста, в котором вы начали знакомство ребенка с твердой пищей), вы можете попробовать смешивать разные продукты и проявить немного фантазии при составлении меню вашего чада. В зеленых овощах содержится много важных микроэлементов, и они прекрасно сочетаются с такими сладкими корнеплодами, как морковь и батат.

Новые овощи

Цукини, цветная капуста, брокколи, горошек, шпинат, кукуруза.

Новые фрукты

Ягоды (например, черника и голубика, клубника и малина), манго, слива, персик.

Преимущества домашней еды

На первый взгляд, готовить для малыша сложно. Но это единственно верный способ быть уверенными, что он ест свежую, качественную и богатую полезными веществами пищу. Кроме того, домашние пюре иногда получаются даже дешевле готовых баночных.

У домашнего пюре более насыщенный аромат и вкус, в нем содержится больше витаминов, чем в баночном, потому что вы делаете его прямо перед подачей на стол. Конечно, если у вас нет времени или вам предстоит кормить малыша вдали от дома, баночное пюре — удобная альтернатива домашнему. В нем нет ничего страшного, при условии, что остальной рацион вашего ребенка сбалансирован и состоит из свежих и качественных продуктов. Я уверена, что дети, с младенчества привыкшие к разнообразной свежей еде, с меньшей вероятностью станут привередами, когда подрастут. Кроме того, практика показывает, что малыши, которых кормят только фабричным детским питанием, с меньшей охотой пробуют «настоящую» еду.

Можно одновременно готовить овощи для малыша и всей семьи. Многие сочетания продуктов для пюре настолько вкусны, что, если добавить приправ, их можно превратить в отличный суп-пюре, тушеное блюдо или соусы для старших членов семьи.

Вводим мясо, курицу и рыбу

На втором этапе введения прикорма в рационе малыша появляется много разных продуктов. В первый год дети растут быстрее, чем в какой-либо другой период жизни. Потому с шести месяцев организму малыша недостаточно низкокалорийных овощей и фруктов. В этом возрасте детям нужна действительно питательная еда. Курица и другие виды мяса не вызывают аллергии, а поскольку они содержат много железа, их обязательно нужно вводить в рацион.

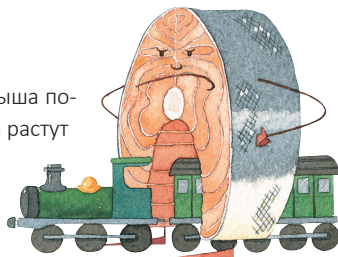
Для начала попробуйте смешать курицу с чем-нибудь сладким, например, с корнеплодами, курагой или яблоками. Тушеное мясо (например, говядина) гарантированно получится нежным.

При рождении в организме малыша есть запас железа, полученный от матери. К шести месяцам он начинает иссякать, и поэтому так важно вовремя ввести в рацион железосодержащие продукты. Железо, содержащееся в мясе, в особенности в красном, усваивается легче всего. Кроме того, отличный источник железа — зеленые листовые овощи, например, лук-порей.

Рыба — еще один очень важный элемент детского питания. Некоторым малышам она не нравится, поэтому я стараюсь сочетать ее разными яркими по вкусу продуктами, например, морковью, сыром или помидорами. Жирная рыба, такая как семга, особенно важна для развития мозга, нервной системы и зрения.

Вегетарианство

Если вы решили растить малыша вегетарианцем, постарайтесь ввести его рацион достаточное количество растительного белка (бобовые, тофу) и яйца. Для



максимального усвоения микроэлементов, железосодержащие продукты, например, лук-порей и шпинат, стоит употреблять вместе с витамином С (скажем, запивать стаканом апельсинового сока). Если ребенок не ест рыбу, не забывайте про дополнительный источник кислот омега-3, например, семена льна или льняное масло.

Яйца

Отличный источник белка и различных микроэлементов — яйца. Сваренные вкрутую, их можно давать уже с шести месяцев, как только ваш малыш сможет есть твердую пищу. Помните: и желток, и белок должны быть как следует приготовлены. Яйца всмятку можно вводить в рацион ребенка не раньше года.

Многие стараются не давать детям до года желток, но в этом нет никакого смысла, только вред: вероятность развития аллергии на яйца возрастает.

Каши

После первого знакомства с твердой пищей вы можете предложить малышу «взрослые» каши, например, овсянку или пшеничные хлопья. Овсянку нужно приготовить на молоке согласно инструкции на упаковке, а потом смешать с фруктовым пюре.

С девяти месяцев завтрак можно разнообразить и попробовать другие виды каш. Внимательно читайте состав на упаковке, потому что детские каши и хлопья содержат слишком много сахара (см. раздел «Начните день правильно»). Чтобы завтрак удался, не забудьте добавить в кашу фрукты.

Орехи

За последнее время врачебные рекомендации изменились, и теперь детям, не страдающим от аллергии, разрешается давать арахисовое масло и мелко нарубленные орехи уже с шести месяцев. Исследования показали, что раннее знакомство с орехами (после полугода) помогает предотвратить развитие аллергий, хотя эти данные еще не подтверждены окончательно. Если в вашей семье бывали случаи аллергических реакций или атопического дерматита, внимательно следите за реакцией малыша на любую пищу с орехами. Никогда не давайте детям младше пяти лет орехи целиком или нарубленные крупными кусочками из-за риска удушья.

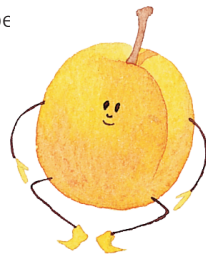


Молочные продукты

Начиная с полугода в рацион малыша можно включить коровье молоко, сыр, масло и йогурт. Дети быстро растут, потому им полезны необезжиренные молочные продукты. Отдавайте предпочтение пастеризованным сырам и пока отложите в сторону сыры с плесенью.

Сухофрукты

Мягкие сухофрукты — отличный источник микроэлементов и прекрасный вариант «самостоятельной» еды для малыша. Однако старайтесь не увлекаться ими, потому что сухофрукты не очень легко перевариваются. Не покупайте курагу, обработанную диоксидом серы, потому что она может спровоцировать приступ астмы у детей, предрасположенных к этому недугу.



От каких продуктов лучше отказаться в первый год жизни

Пока вашему ребенку не исполнится по крайней мере год, старайтесь избегать следующих продуктов: соли, сахара, паштетов, моллюсков, специй, копченостей, мягких сыров и сыров с плесенью, меда.

Соль

Старайтесь не только не солить еду, но и не использовать ингредиенты с высоким содержанием соли, например, обычные бульонные кубики. Вы можете купить детские бульонные кубики или приготовить бульон самостоятельно. При варке риса и макарон не солите воду.

Мед

В редких случаях в меде может содержаться бактерия, которая, попадая в организм ребенка младше года, выделяет в кишечнике токсины, провоцирующие серьезное заболевание под названием «детский ботулизм».

Вопрос количества

Сложно сказать, сколько именно должен съесть ребенок, поскольку у всех совершенно разные аппетиты и потребности. В целом принято считать, что вначале малыш съедает одну-две чайные ложки пюре, так что готовьте не больше одной столовой ложки или одного кубика замороженного пюре (см. раздел «Заморозка»). Постепенно увеличивайте порцию на одну-две чайные ложки, пока ребенок не будет сыт. У детей чувство насыщения еще ничем не испорчено, и они едят тогда, когда голодны, и отказываются от еды, если сыты. Внимательно следите за его желаниями. Если ваше чадо стабильно набирает вес и полно энергии, можете быть уверены, что с ним

все в порядке. Если же у него почти нет аппетита и вас беспокоит его вес, обратитесь к врачу.

Горячее или холодное

У малыша рот чувствительнее к горячему, поэтому еда должна быть слегка теплой или комнатной температуры. Если вы пользуетесь микроволновкой, то сначала разогрейте порцию, остудите и как следует перемешайте, чтобы не осталось слишком горячих кусочков. Всегда пробуйте, не горячо ли, прежде чем кормить ребенка.

Во сколько кормить?

Старайтесь сделать кормление особенным моментом в общении с малышом, а не просто обязаловкой. Выберите время, когда вы никуда не торопитесь и ни на что не отвлекаетесь. Полезно сделать еду частью распорядка дня, так что старайтесь кормить ребенка примерно в одно и то же время каждый день. Малыш уже успел привыкнуть к тому, что еда поступает непрерывным потоком (как молоко), и иногда его расстраивает, что между ложками есть временные промежутки. Поэтому советую в самом начале приема пищи давать малышу молока, чтобы он не был слишком голодным, иначе он может расстроиться.

Начните с одного кормления в день, например в обед, потом постепенно доведите до трех раз (завтрак, обед и ужин). Новые продукты всегда вводите на завтрак или в обед. Так вы всегда заметите, если у малыша появится аллергическая реакция или заболит животик.

Как кормить?

Пусть кормление станет частью вашего общения с малышом: посадите его на колени или на стульчик, улыбайтесь и разговаривайте с ним. Первые несколько

недель не стоит давать смесь из нескольких составляющих, разве что рисовую кашу с овощным или фруктовым пюре.

Первый прикорм — это возможность понять, на какие продукты у вашего малыша возникает аллергия. Если вы сразу начнете со смешанных блюд, то не сможете разобраться, что именно вызвало реакцию.

Отказ от еды

Не злитесь и не ругайтесь, если малыш не хочет есть. Вы можете подождать и попробовать предложить прикорм через пару-тройку дней или приготовить более жидкое пюре, которое будет легче проглотить. Попробуйте обмакнуть чистый палец в пюре и дать малышу облизнуть его — возможно, ему просто не нравится ощущение ложки во рту. Если малыш съедает совсем немного, не пытайтесь растянуть время приема пищи в надежде, что так он съест больше. Дети отлично знают, когда они уже сыты.

Консистенция и аромат

Вначале готовьте жидкое пюре, по консистенции близкое к густому супу или йогурту. Никогда не добавляйте в него сырую воду. Можно использовать воду, оставшуюся в пароварке, овощной бульон или молоко. Вы всегда можете разбавить пюре, добавив воды или молока, или сделать его более густым, добавив немного рисовой каши.

Когда ваш малыш станет спокойно есть жидкое пюре, начните делать его гуще и добавлять мягкие комочки. Будьте внимательны, потому что не всем детям они нравятся, но проявляйте



настойчивость: так вы учите малыша не лениться и жевать. Для жевания зубы совершенно необязательны, если еда не слишком жесткая. Попробуйте сделать картофельное пюре или пюре из моркови и брокколи с добавлением масла, молока и сыра, чтобы познакомить малыша с новой консистенцией. Постепенно вводите кускус и мелкие макароны.

Поэкспериментируйте с ароматами. Добавляйте в еду чеснок и травы, чтобы облегчить будущий переход на взрослую пищу. Не забывайте, что многие приправы содержат полезные микроэлементы.

В возрасте от шести до двенадцати месяцев малыши, как правило, едят с большим удовольствием, так что это ваш шанс познакомить ребенка с новыми вкусами и ароматами. В итоге он не только получит все необходимые витамины и минералы, но и будет не слишком привередлив в еде в будущем.

Напитки

Тело ребенка в значительной степени состоит из воды, а через кожу и почки выделяется больше жидкости, чем у взрослых. Потому так важно давать малышам много пить. В первые полгода жизни единственное подходящее питье для младенца, кроме вашего молока или молочной смеси, — кипяченая и охлажденная вода. Минеральная вода в бутылках или дважды кипяченая вода может содержать слишком много соли, которая вредна для малышей. Старайтесь также избегать воды с высоким уровнем нитратов, сульфатов и фторидов. Газированная вода тоже не подходит для маленьких детей.

Начиная с шести месяцев ребенку можно давать некипяченую питьевую воду или сильно разведенный фруктовый сок (концентрированный сок вреден для зубной эмали маленьких детей).

Бутылочки и поильники

Используйте бутылочку с соской только для молока. Сосание и подслащенные напитки — основные причины развития кариеса у малышей. С шести-семи месяцев можно перейти на поильники с крышкой и носиком, а со временем к чашке — так малыш научится пить «по-взрослому». Некоторые дети не хотят расставаться с успокаивающей бутылочкой, насыщаются молоком и потом отказываются есть обычную еду. Замена бутылочки на чашку поможет решить эту проблему. Постарайтесь к году отказаться от бутылочек, оставив их только на ночь.

Полезные приспособления

Пароварка. Готовка на пару позволяет сохранить все питательные вещества. На пару можно быстро и просто приготовить овощи, которые не требуют долгой термообработки, в особенности такие нежные, как брокколи или стручковый горошек. Пароварки с несколькими уровнями позволяют готовить сразу несколько блюд.

Погружной блендер идеален для приготовления пюре и прост в уходе.

Кухонный комбайн. Полезная вещь, если вы делаете фарш либо сразу много пюре для того, чтобы заморозить его, а также если вам надо тонко нарезать вареные или сырые овощи (этот прием иногда спасает в борьбе с маленьким привередой). У многих кухонных комбайнов есть маленькие чаши, в которых удобно обрабатывать небольшие объемы.



Мельничка для овощей — ручная мельница, идеальна для перетирания овощей с толстой кожей, например гороха или кураги. В итоге у вас получится однородное пюре, а несъедобная шкурка или стручки останутся в верхней части мельнички. Когда вы делаете картофельное пюре в кухонном комбайне, оно получается слишком липким из-за разрушенной клетчатки. Потому предпочтительнее делать его либо в мельничке для овощей, либо с помощью картофелемялки, если вы хотите получить нежное пюре без комочков. (Если у вас нет мельнички, можете пропустить пюре через металлическое сито с помощью половника.)

Формочки для льда/мини-горшочки. Очень удобно готовить сразу большое количество пюре и замораживать в формочках для льда или пластиковых стаканчиках, чтобы потом размораживать порциями по мере необходимости (см. раздел «Заморозка»). Формочки можно накрыть пленкой.

Ложечки для кормления. Десны малыша еще очень чувствительные и не всегда хорошо реагируют на твердые металлические ложки. Купите небольшие пластиковые ложки для первого прикорма: они неглубокие и не могут поранить.

Посуда для кормления. Вы можете купить маленькие жаропрочные мисочки.

Слюнявчики. Прием пищи не самое чистое занятие, так что запаситесь слюнявчиками. Хороший вариант — слюнявчики с рукавами. Модели, с которых грязь легко стирается, экономят время на стирках, а пластиковые слюнявчики с кармашком подойдут для малышек постарше.

Детский шезлонг. Небольшой шезлонг, который поддерживает спинку малыша, — отличное решение для первого прикорма.

Варианты приготовления

Пароварка или микроволновка позволяют сохранить свежий вкус овощей и фруктов и витамины. Витамин С и витамины группы В расщепляются в воде, поэтому их очень легко разрушить, если переварить овощи, особенно если вы слишком долго кипятите их.

На пару. Нарежьте овощи или фрукты на кусочки и варите на пару, пока они не станут мягкими. Если у вас нет пароварки, можете положить в кастрюлю дуршлаг и плотно накрыть крышкой.

В микроволновке. Положите нарезанные на кусочки овощи или фрукты в подходящую посуду. Добавьте немного воды, неплотно накройте крышкой и готовьте на максимальной мощности, пока овощи (или фрукты) не станут мягкими. Сделайте пюре желаемой консистенции и как следует размешайте, чтобы остудить.

Варка. Налейте в кастрюлю воды так, чтобы она накрыла овощи или фрукты. Постарайтесь не переварить. Слейте воду, сохранив немного жидкости для будущего пюре. Придерживайтесь правила: овощи, которые растут под землей, надо класть в холодную воду и доводить до кипения; овощи, которые растут над землей, надо класть сразу в кипящую воду.

Запекание. Если у вас есть духовка, вы можете запечь картофель, батат или тыкву баттернат. Печенье овощи карамелизуются в собственном сахаре и обладают приятным сладковатым вкусом.

Заморозка

Очень сложно сделать однородное пюре из маленького количества продукта. Гораздо проще и быстрее приготовить сразу много пюре и заморозить его небольшими порциями в формочках для льда или специальных контейнерах.

Для начала остудите пюре. Если вы используете формочки для льда, то можете пересыпать получившиеся кубики в пакетики для заморозки и наклеить этикетки с указанием даты приготовления и содержимым. Пюре может храниться три месяца при температуре -18°C .

Для того чтобы разморозить пюре, достаньте его из морозилки за несколько часов или накануне вечером и разогрейте на плите. Можно разморозить и в микроволновке, но обязательно тщательно перемешайте пюре, чтобы оно было одной температуры.

Никогда повторно не замораживайте блюда и не разогревайте их больше одного раза. Это не касается готовых замороженных полуфабрикатов, например, горошка — его после термической обработки можно замораживать повторно.

Гигиена

Промывайте и стерилизуйте бутылочки для кормления, пока малышу не исполнится год. Посуду и ложки для прикорма стерилизовать не нужно, но не забывайте мыть их в посудомоечной машине, а затем вытирать насухо полотенцем. И обязательно ежедневно протирайте антибактериальными средствами все поверхности, с которыми соприкасается малыш, например, столик его детского стульчика.

Тщательно разогревайте пищу малыша. Помните, что продукты, не прошедшие тепловую обработку, становятся почвой для размножения бактерий. Слегка остудите порцию и обязательно попробуйте, не горячая ли она.

Без сожаления выбрасывайте остатки, поскольку в слюне содержатся бактерии, которые попадают в еду с ложки.

Аллергия

Все чаще у детей встречаются случаи аллергических реакций, которые проявляют себя еще в младенчестве. Чаще всего это аллергии на молоко и яйца, как правило, с возрастом они проходят. Другими проблемными продуктами являются пшеница, соя, кунжут, киви, моллюски и орехи. Иммунная система ошибочно реагирует на эти вещества и вместо того, чтобы пропустить безвредные пищевые белки, включает защитные механизмы, запуская выработку гистаминов. В результате появляется крапивница, отеки, а при более сильных аллергических реакциях может развиться анафилактический шок.



Пищевая аллергия чаще всего встречается у детей, чьи родственники тоже страдают от этого недуга. Дети с атопическим дерматитом (экземой) также входят в группу риска по пищевым аллергиям. Чем сильнее манифестация атопического дерматита и чем раньше он проявляется (например, до трех месяцев), тем выше вероятность того, что у малыша будет аллергия на какой-либо продукт. В этом случае вам надо быть особенно внимательными и вводить новые продукты через два-три дня, чтобы отследить возможную реакцию. Грудное вскармливание до шести месяцев способно помочь предотвратить развитие аллергии у детей из группы риска.

Если вам кажется, что ваш малыш предрасположен к аллергическим реакциям, обратитесь к врачу для проведения аллерготестов. Не стоит

самостоятельно ограничивать себя и ребенка в еде, не зная, что именно вызывает проблему.

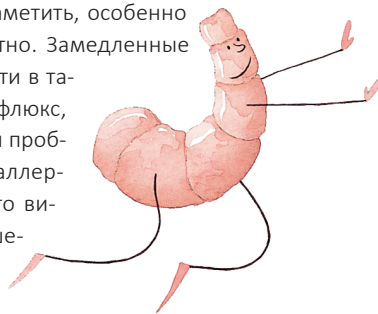
На данный момент нет достоверных исследований, подтверждающих, что аллергические реакции можно ослабить или предотвратить, если вводить потенциально опасные продукты после шести месяцев.

Немедленные аллергические реакции

Большинство немедленных аллергических реакций возникает из-за молока, яиц, арахиса, лесных орехов, моллюсков или пшеницы. Как только человек съедает что-то из вышеперечисленного (иногда в первый или второй раз), появляется зудящая сыпь, обычно вокруг рта. Может опухнуть лицо, начинается насморк, все чешется, возникает тошнота. В особенно тяжелых случаях могут быть проблемы с дыханием — в такой ситуации сразу вызывайте скорую помощь. К счастью, у детей редко встречаются случаи таких тяжелых аллергических реакций.

Замедленные аллергические реакции

В некоторых случаях аллергию не так легко заметить, особенно если ее симптомы не возникают одновременно. Замедленные аллергические реакции у детей могут перерасти в такие хронические заболевания, как экзема, рефлюкс, колики, замедление роста, диарея или запор, и проблема сохранится до тех пор, пока источник аллергии не будет устранен из рациона. Чаще всего виновником становятся молоко, соя, яйца и пшеница. К сожалению, все вышеперечисленные



симптомы часто встречаются у малышей, и аллергия — лишь одна из многих возможных причин. Самостоятельно разобраться в том, являются ли источником бед проблемы с питанием, довольно сложно. Советую обратиться к врачу.

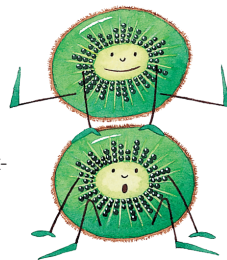
Аллергия на коровье молоко

Это один из наиболее распространенных видов аллергии у младенцев и маленьких детей. Ее симптомы довольно разнообразны: от сыпи до рефлюкса. И несмотря на то, что причиной тому могут быть другие заболевания, прежде всего надо исключить именно аллергию на коровье молоко.

Существует два типа аллергии на коровье молоко: немедленная и замедленная. Оба типа являются ответом иммунной системы. Немедленная аллергическая реакция развивается в течение нескольких минут после контакта с белком коровьего молока, а ее симптомы включают рефлюкс (и как следствие плач, выгибания и срыгивание после кормления), диарею и в особо тяжелых случаях хрипы, кашель и затрудненное дыхание. Если у вашего малыша появились какие-либо из перечисленных симптомов, немедленно звоните своему лечащему врачу или в скорую.

Продукты-аллергены

Фрукты. У некоторых детей наблюдаются аллергические реакции на цитрусовые, ягоды и киви, но эти фрукты редко вызывают истинную аллергию. Наиболее распространенные симптомы: тошнота, диарея, астма, экзема, насморк, сыпь, опухшие глаза, губы и лицо.



Орехи. Арахис и продукты с содержанием арахиса могут вызвать очень тяжелую аллергическую реакцию, иногда опасную для жизни. Потому так важно знать, бывали ли в вашей семье случаи аллергии, в том числе на пыльцу, atopический дерматит или астма. Если у вас есть подозрения, обязательно сделайте малышу аллергопробы, прежде чем вводить в его рацион орехи.

Глютен. Глютен содержится в различных зерновых культурах, включая пшеницу, рожь и овес. Продукты с глютенем, например, хлеб и макароны, можно вводить в рацион в возрасте шести-семи месяцев. Но если вы подозреваете у малыша непереносимость глютена, не стоит кормить его глютеносодержащими крупами. Лучше начните с рисовой. Некоторые люди страдают хронической непереносимостью глютена, так называемой целиакией, которую диагностируют по результатам анализа крови.

Яйца. Хорошая новость: обычно дети перерастают аллергию на молоко и яйца (примерно у 50% она проходит к четырем-шести годам). Некоторые виды аллергии сохраняются более длительное время, а аллергия на орехи, рыбу и моллюсков, как правило, не проходит никогда. Не бойтесь обращаться к врачу, если вас что-то беспокоит в состоянии малыша.



Зубы

У одних малышей первый зуб появляется в шесть месяцев, у других — только к году. Кому-то везет, и прорезывание зубов происходит незаметно, а кто-то страдает с каждым новым зубиком. Верные признаки скорого появления нового зуба: красные щеки, набухшие десны, легкая сыпь вокруг рта, небольшая температура и раздражительность. Если вас это беспокоит, обязательно

покажите малыша врачу — не стоит списывать любое недомогание на зубы. Часто на фоне ноющих десен у детей ухудшается аппетит. Не волнуйтесь, если ребенок отказывается от еды, он наверстает упущенное на следующий день.

Специальные зубные гели могут облегчить боль в деснах и восстановить аппетит. Можно купить колечки-прорезыватели, наполненные гелем, — их кладут в холодильник. Малыши любят их грызть. Иногда помогают холодные кусочки овощей и фруктов. Предложите малышу кусочек холодного огурца или банан, полежавший минут 20 в холодильнике. Домашнее мороженое тоже прекрасно облегчает боль в деснах. Вы можете сделать его из любого фруктового сока, пюре или йогурта. Охлажденный йогурт и сыр также помогают.

Часто на фоне прорезывания зубов у малышей усиливается слюноотделение. Намажьте кожу вокруг рта жирным кремом, чтобы предотвратить раздражение.

ЕДА, КОТОРУЮ МОЖНО БРАТЬ РУКАМИ

Когда ваш малыш начинает есть самостоятельно, перед ним открывается целый мир новых вкусов. Маленьким детям очень интересно пробовать все на ощупь. К шести месяцам координация еще не настолько хорошо развита, чтобы малыш мог самостоятельно есть все, что необходимо ему для развития, но вы вполне можете дать ему кусочек в руку, пока сами кормите из ложечки. Чем чаще ребенок ест самостоятельно, тем быстрее он овладеет этим непростым искусством. Это отличная возможность не только развить координацию, но и познакомиться с новыми вкусами и формами.

Процесс самостоятельного кормления нельзя назвать особенно чистым. Еда будет повсюду! Расстелите на полу под детским стульчиком пластиковый или резиновый коврик, чтобы облегчить уборку. Примерно к девяти месяцам

большинство малышей уже полностью контролируют свои движения, владеют «пинцетным захватом» и вполне могут есть руками самостоятельно. Пощаще давайте им свободу в вопросе кормления, чтобы они стали более ловкими.

Эксперименты с едой

Даже не рассчитывайте, что ваш малыш будет вести себя за столом образцово! Пробовать еду на ощупь — часть познавательного процесса. Старайтесь не слишком часто вытирать ему личико во время еды. Мой опыт показывает, что дети, которым разрешали играть с едой, обладают лучшим аппетитом и быстрее начинают есть самостоятельно, потому что им нравится этот процесс. Конечно, не надо позволять разбрасывать еду. Если такое случается, просто уберите тарелку и дайте понять, что вы недовольны. Не стоит поощрять плохое поведение своим вниманием.

Старайтесь почаще есть вместе с малышом. Дети — большие повторюшки, так что попробуйте сначала съесть что-то на глазах у малыша, если он не хочет пробовать это сам.

Обязательно мойте ребенку ручки перед едой, хотя дело не в опасности глистов. Вы можете регулярно протирать столик для кормления антибактериальными средствами, но не забывайте, что малыш постоянно что-то поднимает с пола и тянет это в рот.

Безопасная «самостоятельная» еда

С «самостоятельно» едой, как и с любой другой, есть риск, что ребенок подавится. Потому будьте всегда рядом с малышом, когда он ест. Не следует давать маленькие кусочки, которые могут застрять в горле, например, виноградины или нарезанные твердые овощи. Начните с чего-нибудь мягкого. Это могут быть:

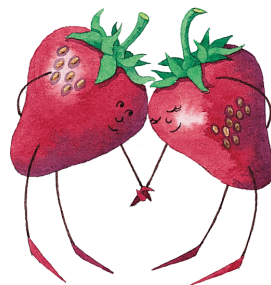


- мягкие спелые фрукты без кожи: манго, груша, банан, авокадо и дыня;
- овощи, сваренные на пару: палочки моркови и пастернака или соцветия брокколи;
- тосты или хлебные палочки;
- фигурные макароны.

Новая «самостоятельная» еда

Когда ваш малыш подрастет и будет более уверенно контролировать свои движения (и в рот к нему будет попадать больше еды, чем на стены и волосы), попробуйте поэкспериментировать с «самостоятельной» едой. Вот что может подойти:

- тонко нарезанное обжаренное мясо, завернутое в трубочку;
- кусочки швейцарского сыра или чеддера;
- кружочки огурца или сладкий горох;
- дольки очищенного яблока или клубника;
- дольки запеченного батата;
- рисовые хлебцы, пита или булочки;
- соусы вроде хумуса (подаются с овощами или хлебом);
- мини-фрикадельки или бургеры;
- кусочки курицы и рыбы;
- мини-бутерброды с творожным сыром, тонко нарезанной индейкой или размятым бананом;
- гренки или горячие бутерброды с сыром;
- домашние мини-пиццы (возьмите булочку или тортилью вместо обычного теста для пиццы);



- мини-мороженое из свежих фруктов или йогурта;
- блинчики;
- сухофрукты (например, курага).

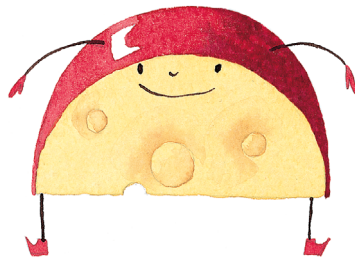
Будьте внимательны с цельными орехами, оливками и другой твердой пищей, которой можно подавиться, и когда ваш малыш станет старше. Дети в возрасте от года до четырех тоже тянут все в рот, так что им не составит труда найти, чем можно подавиться.

Меню для малыша после года

Подросший малыш может есть в значительной степени то же, что и вы. Важно, чтобы ребенок как можно раньше начал привыкать к «взрослой» пище, потому что с возрастом дети становятся более привередливыми, и тут лучше поспешить, чем опоздать. Кроме того, теперь вы можете экономить время на готовке. Конечно, придется сократить количество приправ и специй. Хотя дети любят специи гораздо больше, чем вы могли бы подумать: слегка пряная еда очень нравится малышам. Вы можете нанизать еду на шпажки (будьте осторожны с острыми кончиками) или сделать мини-канапе с зубочистками — от такого угощения удовольствие получат все члены семьи.

Перекусы

В этом возрасте ребенок очень активен и подвижен, поэтому он должен есть минимум три раза в день. Перекусы допускаются, если вы даете их в одно и то же время и не перед основными приемами пищи. У нас,



к сожалению, принято постоянно чем-то подкармливать детей, и так мы не даем им как следует проголодаться.

Правильный перекус может состоять из кусочков овощей и фруктов, рисовых хлебцев, сухофруктов, хлебных палочек и сыра. Всегда держите запас продуктов для перекуса в холодильнике на случай, если малыш вдруг проголодается. Если вы нарежете на полоски морковь и положите в холодную воду в вакуумный контейнер, ее можно будет хранить в холодильнике несколько дней. Регулярные правильные перекусы — полезная привычка для вашего ребенка, которая поможет с детства сформировать любовь к здоровой пище.

Я не говорю о том, что нужно полностью запретить печенье и шоколад. Это лишь сделает сладости еще более привлекательными в глазах ребенка. Но если он еще не успел привыкнуть к ним как к перекусу, то не расстроится, если вы их отмените. Плюс, если у вас не будет дома сладостей каждый день, они с большей вероятностью превратятся в награду — а значит, и вы сами перестанете есть их! Дети перенимают привычки родителей, так что если они видят, что вы с удовольствием едите шоколад, то тоже захотят его попробовать.

Пищевые потребности

Детям младше пяти лет нужно больше жира, чем взрослым, потому старайтесь не давать малышам обезжиренные продукты (молоко, йогурт, сыр). Отдавайте предпочтение продуктам с высоким содержанием клетчатки, поскольку они способствуют более активному усвоению витаминов и минералов.

Правильное начало дня

Очень важно начинать день с питательного завтрака, чтобы полученной энергии хватило до обеда. Цельнозерновые крупы, такие как овсянка, и мюсли