

*Практичні поради для молодої мами*

# ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ

**ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ТРЬОХ РОКІВ**

**Рекомендації провідних фахівців**

*Упорядник*

**ФАДЄЄВА**

**Валерія В'ячеславівна**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-053.2  
ББК 57.33  
X 20

Серію «Практичні поради для молоді мами»  
засновано 2011 року.

**Харчування дитини від народження до трьох років.**  
X 20 Рекомендації провідних фахівців. / упор. В.В. Фадеєва. — Тернопіль : Навчальна книга – Богдан 2012. — 180 с. (Практичні поради для молоді мами)

**ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)**  
**ISBN 978-966-10-1836-4**

У цій книзі доступно викладено всю необхідну інформацію про те, як правильно організувати харчування дитини.

Ви ознайомитеся з основними принципами грудного та штучного вигодовування, правилами введення догодовувань та особливостями дитячого роздільного харчування. Дізнаєтеся, які продукти і з якого віку рекомендується вводити в дитячий раціон, а яких потрібно уникати; як правильно організувати режим харчування і скласти різноманітне меню для свого малюка. Спеціальний розділ присвячено харчуванню при поширених дитячих захворюваннях.

Тут ви знайдете понад 200 рецептів смачних та корисних страв для своєї дитини та усієї родини.

УДК 616-053.2  
ББК 57.33

*Охороняється законом про авторське право.  
Жодна частина цього видання не може бути відтворена  
в будь-якому вигляді без дозволу автора перекладу чи видавця.*

ISBN 978-966-10-1836-4  
ISBN 978-966-10-1834-0 (серія)

© ООО Издательство  
«Мир и Образование», 2010.  
© Навчальна книга – Богдан,  
майнові права, 2012

## ЛЮБІ БАТЬКИ!

Для того, щоб ваша дитина росла фізично і психічно здоровою, вам необхідно забезпечити її правильним харчуванням.

Ідеальною їжею для немовляти є грудне молоко. Це натуральне і легке у засвоєнні харчування, до того ж стерильне і підігріте до оптимальної температури. Воно якнайкраще задовольняє потреби дитини у білках, жирах, вуглеводах, вітамінах та мікроелементах.

Якщо ви з будь-яких причин не можете годувати малюка грудьми, це не трагедія. Завдяки розвитку науки сучасні молочні суміші майже ідентичні за складом із грудним молоком, хоча і не підходять ідеально усім малюкам. Суміш, оптимальну для вашої крихітки, підбере лікар.

Через декілька місяців після народження малюка настає час для введення догодовування, з цього моменту крихітку починають привчати до дорослої їжі. У цей період важливо прислухатися до рекомендацій лікаря, який спостерігає за вашою дитиною.

Харчування малюків від 1 до 3 років суттєво відрізняється від вигодовування немовлят і наближається до раціону дорослих, але при цьому має свої особливості. Деякі продукти «з дорослого столу» абсолютно протипоказані малюкам. Тому дуже важливо дотримуватися принципів раціонального дитячого харчування, що врешті-решт збереже здоров'я малюка, а також ваші нерви, час та гроші.

У всіх батьків різні проблеми, пов'язані з харчуванням дитини. Одні шосили борються, щоб крихітка хоч що-небудь з'їла, а інші ляскають свого малюка по пухкеньких рученятах, що тягнуться до чергового шматка пирога чи котлетки.

Природно, усі батьки хочуть, щоб харчування принесло дитині користь. А тому дуже важливо годувати її за всіма правилами. Це на собі ми можемо експериментувати, випробовуючи різні дієти, але поводитися так зі своєю дитиною не маємо права.

Так чи інакше, ви можете проконсультуватися особисто з фахівцем, який допоможе скласти меню для вашої крихітки. Думки дієтологів неоднозначні, тому останнє слово залишається

за вами, і відповідальність за харчування, а отже, за здоров'я вашого чудового малюка лежить на вас!

Керуйтеся не лише отриманими знаннями, а й любов'ю до своєї дитини.

У книзі ви знайдете рецепти смачних і корисних страв, які можете готувати не лише для свого малюка, а й для усієї родини. Вони відповідають принципам здорового харчування, актуальним упродовж усього життя людини.



<b>Дівчатка</b>			
<b>Вік, роки</b>	<b>Зріст, см</b>	<b>Усереднена маса тіла, кг</b>	<b>Межі норми маси тіла, кг</b>
1	69-81	9,3	7,4-11,2
2	80-94	12,2	9,8-14,6
3	89-103	14,5	11,6-17,4
<b>Хлопчики</b>			
<b>Вік, роки</b>	<b>Зріст, см</b>	<b>Усереднена маса тіла, кг</b>	<b>Межі норми маси тіла, кг</b>
1	71-83	10,3	8,2-12,4
2	82-96	12,8	10,2-15,4
3	90-104	14,9	11,9-17,9

Масу тіла вважають надмірною, якщо вона на 5-10% вища за нормальну. Якщо маса тіла більш ніж на 20% перевищує норму, це свідчить про ожиріння.

Зайва повнота у маленьких дітей – тривожний сигнал. Він може вказувати на те, що в організмі не все гаразд. У майбутньому через зайву вагу в дитини може порушитися робота багатьох органів та систем. Щоб дитяча «пухлість» не перетворилася на ожиріння, важливо якомога раніше проконсультуватися з ендокринологом та дієтологом і, звісно, стежити за харчуванням малюка.

У малюків до 3 років зайва вага часто виникає через надлишок білків, наприклад, коли дитині дають надто багато кисломолочного сиру чи м'яса.

*Що ж робити з надмірно товстою дитиною?*

Передусім, треба усунути наявні захворювання, які викликають підвищений апетит.

⇒ Зверніть увагу на режим дня дитини. Наповніть його справами, залишивши малюкові мінімум вільного часу, щоб у нього не сформувалася звичка їсти від неробства.

⇒ Зверніть увагу на те, як і що їсть дитина, і *налагодьте правильне харчування.*

Дієти можуть лише зашкодити. Організм дитини швидко росте і розвивається, а для цього йому потрібні і білки,



і жири, і вуглеводи (зокрема і цукор), і багато чого іншого. Щоб допомогти малюкові скинути зайву вагу, важливіше дотримувати правильний баланс продуктів в його раціоні, не перегодовувати і стежити за тим, щоб він більше рухався.

Привчайте дитину їсти часто (кожні 3 години), але по троху, постарайтеся виключити «перекуски».

Кашу або макарони дітям із зайвою вагою дають один раз на день. Замість манки і рису обирайте гречку чи кукурудзяну крупу, а замість білих булок – хліб з борошна грубого помелу, несолодкі галети.

Не підміняйте натуральне м'ясо ковбасою і сосисками.

Частіше пропонуйте дитині свіжі та варені овочі, особливо зелені (капусту, огірки, кабачки), фрукти (яблука, груші, цитрусові), а ось бананами, динями, виноградом повному малюкові краще не захоплюватися.

Вилучіть солодкі газовані напої, жирні страви, чіпси і гамбургери. Постарайтеся непомітно захищати дитину від спокус постійно їсти висококалорійні десерти, давайте їх дуже рідко. Не тримайте у домі печива і пирогів, а між основною їдою давайте дитині фрукти – яблука, груші чи горішки та сухарики.

⇒ Без занять спортом неможливо позбутися зайвої ваги надовго – вони допомагають «замінити» жирову масу тіла на м'язову. Чим повніша дитина, тим важче їй отримувати задоволення від рухливих ігор та спорту. Але чим менше вона рухається, тим більше поживних речовин її організм вимушений відкладати про запас у вигляді жиру. Крім того, товста дитина, якій незручно брати участь у загальних іграх, почуватиметься чужою серед дітей, що можуть почати дражнити її і глузувати з неї. Тому малюкові краще займатися фізкультурою по 30 хвилин щодня, більше гратися і бігати на свіжому повітрі.

⇒ Оскільки підвищений апетит часто є симптомом почуття самотності та душевних переживань, перевірте, чи щаслива дитина в сім'ї, серед друзів.

**!** Якщо, незважаючи на усі ваші зусилля, ожиріння не минає або дитина додає у вазі занадто швидко, треба порадитися з педіатром і психіатром, оскільки ожиріння – серйозна проблема!



### **Коктейль «Старик Хоттабич»**

Змішати  $\frac{1}{2}$  склянки кефіру з 20 г полуничного сиропу, додавши мелену корицю на кінчику ножа. Збити та посипати тертим молочним шоколадом.

### **Коктейль «Попелюшка»**

Розтерти 1 яєчний жовток з 1 ст. л. цукру, залити 2-3 ст. л. киплячого молока і швидко розмішати. Охолодити і тонкою цівкою влити  $\frac{1}{2}$  склянки свіжовичавленого ягідного (полуниця, смородина, малина та ін.) соку, можна по черзі різних соків. Ретельно збити, подавати охолодженим.

### **Напій молочно-буряковий**

До 100 мл кислого молока додати 50 мл буякового та 25 мл томатного соків, 25 г дрібно натертого яблука і подрібнену зелень петрушки або кропу, цукор, сіль та перець за смаком; добре змішати.

### **Напій з молочної сироватки з томатним соком**

Охолоджену сироватку, сметану і томатний сік (2:1:1) збити разом, додати подрібнену свіжу зелень петрушки і кропу, цукор та сіль.

### **Напій вітамінний з помідорів та кефіру**

Холодний кефір (чи кисле молоко) змішати з дрібно нарізаною зеленню петрушки та кропу, потім при швидкому помішуванні повільно влити томатний сік (дрібно натертій м'якуш свіжих томатів), додати за смаком сіль та цукор.

### **Кисіль із житнього хліба**

Скибочки житнього хліба (300 г) залити 1 літром окропу, щоб хліб розбухнув. Потім протерти хлібну масу крізь сито в емальовану каструлю, довести до кипіння, додати  $\frac{1}{2}$  склянки цукру, 2 ст. л. соку лимона і 3 ст. л. сиропу з вишневого варення. Після нетривалого кипіння влити тоненькою цівкою 2 ст. л. крохмалю, розведеного в  $\frac{1}{2}$  склянки теплої води. Коли кисіль загусне, зняти з вогню.



### **Кисіль «Їжачок в тумані»**

Будь-які ягоди (можна суміш) розтовкти з цукром, зали-ти окропом, настоювати 15-20 хвилин та процідити (протерти крізь сито). Суміш поставити на вогонь, довести до кипіння, влити розведений в холодній воді крохмаль (1 ч. л. 2-3 ст. л. холодної води на 1 склянку напою), знову довести, постійно помішуючи, до кипіння і зняти з вогню. Поверхню киселю посипати цукровим піском, щоб не утворилася плівка. Охо-лоджений напій налити в келихи, опустивши в кожен з них одну свіжу ягоду (малину чи ожину), зверху прикрасити зби-тими вершками.

### **Кисіль «Білоруський»**

Розвести 100 г пластівців «Геркулес» 1 склянкою теплої води і залишити для закваски приблизно на добу. Процідити, додати 2 ст. л. цукру і зварити кисіль. Подавати з варенням, медом, сиропом.







<b>ГРУДНЕ ВИГОДОВУВАННЯ .....</b>	<b>5</b>
<b>Важливість грудного вигодовування .....</b>	<b>5</b>
<b>Склад жіночого молока .....</b>	<b>7</b>
Вода .....	7
Білки .....	7
Амінокислоти .....	8
Вуглеводи .....	8
Жири .....	8
Імунні фактори .....	8
Вітаміни та мікроелементи .....	9
<b>Переваги грудного вигодовування для дитини .....</b>	<b>9</b>
<b>Користь грудного вигодовування для жінки .....</b>	<b>11</b>
<b>Причини, через які жінка не може годувати дитину грудьми..</b>	<b>12</b>
<b>Поява першого грудного молока – молозива .....</b>	<b>13</b>
<b>Перетворення молока (перехідне та зріле).....</b>	<b>14</b>
<b>Як часто потрібно годувати дитину грудьми.....</b>	<b>15</b>
Годування на вимогу.....	15
Годування за розкладом.....	17
Нічні годування .....	18
<b>Комфорт мами і дитини під час годування .....</b>	<b>20</b>
<b>Правильне прикладання дитини до грудей .....</b>	<b>22</b>
<b>Тривалість прикладання дитини до грудей .....</b>	<b>24</b>
<b>Після годування .....</b>	<b>25</b>



<b>Зціджування молока</b> .....	26
Ручне зціджування .....	26
Зціджування за допомогою молоковідсмоктувача .....	27
Зберігання зцідженого молока .....	28
<b>Харчування матері-годувальниці</b> .....	30
Продукти, які потрібно включити у раціон .....	30
Продукти, не рекомендовані до вживання .....	32
<b>Труднощі, пов'язані з годуванням грудьми</b> .....	33
Особлива форма сосків грудей матері .....	33
Тріщини сосків .....	34
Нестача грудного молока (гіпогалактія) .....	35
Надлишок грудного молока (гіпергалактія) .....	37
Дитина кусає груди під час годування .....	38
<b>ШТУЧНЕ ВИГОДОВУВАННЯ</b> .....	41
<b>Особливості сучасних сумішей</b> .....	41
<b>Види сумішей</b> .....	41
Суміші для здорових малюків .....	41
Суміші для малюків з проблемами зі здоров'ям .....	43
<b>Підготовка до годування</b> .....	44
Купуємо суміш .....	44
Соски та пляшечки .....	45
Стерилізуємо посуд .....	45
Готуємо суміш .....	46
<b>Правила введення суміші</b> .....	47
<b>Правильне годування немовляти</b> .....	47
<b>Режим годування</b> .....	48
<b>ЗНАЙОМСТВО З «ДОРОСЛОЮ» ЇЖЕЮ</b> .....	50
<b>Правила введення догодовувань</b> .....	50
<b>Час введення догодовування</b> .....	53
Схема введення продуктів і страв догодовування	



при природному вигодовуванні дітей першого року життя, схвалена ДУ НДІ харчування РАМН .....	54
Схема введення продуктів і страв догодовування при природному та штучному вигодовуванні дітей першого року життя, рекомендована американським педіатром Вільямом Сірсом .....	55
Схема введення продуктів і страв догодовування при штучному вигодовуванні дітей першого року життя, схвалена ДУ НДІ харчування РАМН .....	56
Орієнтовна схема введення продуктів і страв догодовування при природному вигодовуванні дітей першого року життя згідно з наказом МОЗ України №149 від 20.03.2008 .....	57
<b>Режим харчування немовляти, що перебуває на штучному вигодовуванні та отримує догодовування .....</b>	<b>58</b>
<b>Введення овочевого пюре в меню малюка .....</b>	<b>58</b>
Корисні овочі .....	58
Правила приготування овочевого пюре .....	59
Зберігання приготовленого овочевого пюре .....	60
<b>Введення каші в меню малюка .....</b>	<b>60</b>
Корисні властивості круп .....	60
Види каш для малюків .....	61
Правила введення каш .....	62
Правила приготування каш .....	64
<b>Введення страв із риби в меню малюка .....</b>	<b>64</b>
Користь риби .....	64
Правила введення риби .....	65
Вибір риби .....	66
Правила приготування страв із риби .....	67
<b>Введення страв із м'яса в меню малюка .....</b>	<b>68</b>
Вибір м'яса для малюка .....	68
Зберігання м'ясних консервів .....	69
Правила введення м'яса .....	69
Правила приготування страв із м'яса .....	69



## **ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВІД ОДНОГО ДО ТРЬОХ РОКІВ..... 71**

Особливості харчування дітей від одного до трьох років .....	71
Основні принципи дитячого раціонального харчування .....	73
Режим харчування дітей від одного до трьох років.....	75
Складаємо дитяче меню.....	76
Орієнтовне дитяче меню на день.....	77
Орієнтовний добовий набір продуктів харчування для дитини від одного до трьох років .....	79
Орієнтовний об'єм страв для дітей від одного до трьох років.....	80

## **ХАРЧУВАННЯ ЗА ВСІМА ПРАВИЛАМИ ..... 82**

Роздільне харчування .....	82
Посуд, в якому краще готувати їжу для дитини .....	84
Уся родина за столом .....	85
Безпека за столом .....	87
Як поліпшити апетит вашого малюка .....	87
У боротьбі за апетит.....	88
Шкідливі стереотипи .....	92
Ваш малюк – товстун .....	94
Шкідливі для дитини продукти .....	97
Найважливіші інгредієнти харчових продуктів .....	97
Корисні властивості продуктів харчування .....	100
М'ясо та м'ясні продукти .....	100
Риба .....	102
Молоко та кисломолочні продукти .....	103
Яйця .....	104
Жирові продукти .....	105
Крупи, бобові, макаронні вироби .....	107
Хліб та хлібобулочні вироби .....	108



Цукор та кондитерські вироби .....	109
Овочі, фрукти, ягоди, зелень .....	109
Приправи .....	112
Сіль .....	112
Соуси .....	113

## **ХАРЧУВАННЯ ПРИ ДЕЯКИХ ПОШИРЕНИХ ДИТЯЧИХ ЗАХВОРЮВАННЯХ..... 114**

Гарячка (підвищення температури) .....	114
Анемія .....	115
Бронхіальна астма .....	116
Диспепсичні розлади .....	117
Шкірні захворювання .....	118

## **КУЛІНАРНІ РЕЦЕПТИ .....** 119

Сніданок для дитини .....	119
Перші страви .....	122
Овочеві страви .....	131
М'ясні страви .....	145
Рибні страви .....	150
Десерти .....	154
Напої .....	166





*Науково-популярне видання*

Серія «Практичні поради для молодої мами»

## **ХАРЧУВАННЯ ДИТИНИ ВІД НАРОДЖЕННЯ ДО ТРЬОХ РОКІВ**

Упорядник

**ФАДЄЄВА Валерія В'ячеславівна**

Головний редактор *Богдан Будний*

Переклад *Олени Риги*

Редактори *Ірина Рибницька, Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Комп'ютерна верстка *Галини Кузів*

Технічний редактор *Оксана Чучук*

Підписано до друку 10.05.2012. Формат 84x108/32. Папір офсетний.  
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 9,45 . Умовн. фарбо-відб. 9,45.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців

ДК № 370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-06-07, 52-05-48, 52-19-66

[office@bogdan-books.com](mailto:office@bogdan-books.com)

[www.bogdan-books.com](http://www.bogdan-books.com)

ISBN 978-966-10-1836-4



9 | 789661 | 018364