

Прикорм. Фрукты и овощи

Цель прикорма, не только накормить ребенка сейчас, но и **сформировать его пищевые привычки на всю жизнь**. Поэтому, постепенно приучая ребенка к овощам и фруктам, важно сделать так, чтобы ребенок полюбил эти продукты. Помните, что даже если до 14-15 лет вам удастся кормить ребенка овощами вопреки его желанию, как только вы ослабите контроль - овощи пропадут из рациона, а это в конце концов скажется на его здоровье.

С чего начинать: с овощей или фруктов?

Большинство специалистов рекомендуют начинать прикорм с овощей. Дело в том, что фрукты более сладкие, и есть вероятность, что после них к овощам будет приучить сложнее. Но весомых доказательств этому факту нет.

С каких овощей лучше начинать?

Нет никаких оснований предпочитать тот или иной овощ при выборе в качестве первого прикорма. Ориентироваться стоит на следующие аспекты:

- Выбирайте овощи с нейтральным вкусом, резкий вкус или запах может «отпугнуть» малыша,
- Выбирайте овощи, которые легко размять до однородной консистенции,
- Выбирайте овощи, которые обычно присутствуют в рационе вашей семьи,
- Если есть возможность, остановите свой выбор на сезонных овощах,
- При начале прикорма ребенку дают термически обработанные (вареные) овощи

Ребенок не ест брокколи, что делать?

Помните, что ваша задача не в том, чтобы приучить ребенка к брокколи, а в том, чтобы ребенок привык к овощам. Кроме брокколи существует много других овощей, не менее полезных. Причем очень важно познакомить ребенка с максимальным количеством овощей.

Не закикливайтесь на том, что ребенок не любит какой-то конкретный овощ. Предлагайте разные варианты.

Какие овощи самые полезные?

Нет «самых полезных» овощей. Важно общее количество овощей в рационе и разнообразие.

Ребенок отказывается от овощных пюре. Что делать?

- Предлагайте ребенку разные овощи. Не фиксируйтесь на каком-то одном виде
- Каждый новый продукт, каждый новый вид овощей мы начинаем давать ребенку с одной чайной ложки. Какие-то продукты малыш принимает сразу и открывает рот, проглотив первую ложку. А бывает, что вторую ложку ребенок согласится съесть, только когда вы в 15й раз предложите ему этот продукт. В 15й раз не в тот же день, конечно. Поэтому, если ребенок не ест какой-то продукт с первого или третьего предложения – это еще ничего не значит
- Для успешного знакомства с продуктом ребенок должен быть голодным. Предлагайте овощи до грудного молока или смеси, в те приемы пищи, когда ребенок максимально голоден
- При приготовлении пюре добавьте в него немного грудного молока или смеси. Так малышу будет привычнее. Но не подсаливайте! Не добавляйте сахар!
- Следите за консистенцией пюре, если вы готовите его сами. Подавившись комочком один раз, малыш может надолго отказаться от продукта.

- Некоторым детям больше нравятся овощи, порезанные мелкими кубиками. И не с ложки, а пальчиками. Речь идет о вареных овощах.
- Период прикорма – прекрасное время, чтобы произвести ревизию своего рациона. Когда ребенок сидит за столом со взрослыми, помните, все, что лежит на тарелке можно пробовать.
- Интересный факт! Дети на грудном вскармливании легче воспринимают разные овощи, если они присутствовали в рационе кормящей мамы

Соки – это полезно?

Даже натуральные соки содержат очень много сахара. Чрезмерная любовь к сокам приводит часто к тому, что из рациона ребенка вытесняются другие ценные продукты: грудное молоко или молочная смесь, кисломолочные продукты.

Поэтому придерживайтесь следующих правил:

- Разбавляйте сок, когда даете его ребенка
- Сок – это НЕ вода, он мне подходит для утоления жажды.
- Не предлагайте сок менее чем за час до еды
- Не наливайте сок в бутылочку: длительное сосание сока через соску может приводить к кариесу
- Сок не заменяет овощи и фрукты

Сколько сока можно давать ребенку?

- До 1 года – лучше отказаться
- От 1 до 3х лет – 100 мл в день
- От 4 до 6 лет – 170 мл в день
- Старше 7 лет – 220-250 мл в день

Если у ребенка «аллергия»?

Несмотря на то, что распространенность аллергических реакций растет в современном мире, частота «пищевой аллергии» часто преувеличена. Самым вероятным аллергеном для ребенка раннего возраста является коровье молоко. Часто аллергия возникает на другие продукты, содержащие белок: рыбу, яйца, арахис, сою, пшеницу. Аллергия на овощи и фрукты встречается значительно реже.

- Установленная пищевая аллергия не является основанием отложить начало прикорма. Наоборот, именно для детей с аллергией важно начать прикорм в период 4-6 месяцев. Это снизит риск развития аллергии на многие продукты. Детям с аллергией особенно важно разнообразить рацион в раннем возрасте.
- Цвет овощей и фруктов не влияет на риск аллергии! А вот сорт может влиять. Например, некоторые сорта яблок (даже светлых сортов) чаще вызывают аллергические реакции, чем другие. Посоветуйтесь с вашим аллергологом по поводу выбора сортов овощей и фруктов.
- Реакция на овощи и фрукты часто зависит от дозы продукта. Поэтому разнообразие и умеренность очень важны.
- Аллергены овощей и фруктов часто термолабильны. Это значит, что после тепловой обработки аллергенность пропадает. Поэтому печеные яблоки могут стать решением, если свежие яблоки ребенок не переносит.