



VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE V PRAZE

ПУТІВНИК

З ХАРЧУВАННЯ – ДІТИ

Від народження до 1 року

ГРУДНЕ
ВИГОДОВУВАННЯ

ВВЕДЕННЯ
ПРИКОРМІВ

НОВІ
РЕКОМЕНДАЦІЇ

ПРИКЛАДИ
МЕНЮ



Автори: колектив дієтологинь, відділення дієтології ЗФЛ,
Клініка педіатрії та спадкових порушень метаболізму
1-го МФ КУ та ЗФЛ у Празі

©VFN Praha 2023

Підготовлено у співпраці з дієтологами ЗФЛ Прага

Правильне харчування важливе на кожному етапі життя людини.

Дитина – це не маленький дорослий, тому її харчові потреби від потреб підлітків або дорослих дуже відрізняються.

В період росту та розвитку дитини правильно підібране харчування відіграє важливу роль. Раціон потрібно поступово адаптувати до віку та мінливих потреб дитячого організму.

Недостатнє харчування може впливати на загальний стан дитини, набирання нею ваги, затримку чи призупинення росту, а також загальну нестачу основних поживних речовин, потрібних для розвитку.

У перший рік життя дитина встигає перейти від виключно молочного харчування (грудне або штучне молоко) і першого прикорму до раціону, який поступово наближається до меню дорослої людини.



Усі рекомендації в нашому посібнику призначені для здорових дітей.

У разі будь-яких труднощів зверніться до свого педіатра або дієтолога.



ЧОМУ ЦЕ ВАЖЛИВО?

Яку користь воно приносить матері та дитині?

Грудне вигодовування має багато переваг як для дитини, так і для самої матері. Якщо жінка не може годувати грудьми або якщо грудне вигодовування протипоказане, існують адекватні альтернативи, наприклад молочні суміші або грудне молоко з банку молока. Якщо це можливо, ми завжди рекомендуємо віддавати перевагу грудному вигодовуванню.



Переваги грудного вигодовування для матері

Прискорює відновлення після пологів.

Знижує ризик післяпологової депресії.

Знижує ризик раку яєчників та молочної залози.

Заощаджує фінансові кошти.

Уможлиблює гнучкість у часі та просторі.

Переваги грудного вигодовування для дитини

Молоко матері має ідеальний склад, який змінюється відповідно до потреб дитини. Грудне вигодовування зміцнює захисні сили дитини.

Грудне вигодовування знижує ризик

- синдрому раптової дитячої смерті (СРДС),
- інфекційних шлунково-кишкових та респіраторних захворювань,
- автоімунних захворювань,
- середнього отиту,
- розвитку астми та алергії, а також
- ожиріння в пізнішому віці.

Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) рекомендує:

Найкращим для дитини є виключно грудне вигодовування протягом перших 6 місяців життя з поступовим введенням прикорму та продовженням грудного годування принаймні до 1–2 років, залежно від потреб матері та дитини. Введення прикорму можна починати після закінчення 4-го місяця життя дитини, найпізніше – після виповнення 6 місяців. Грудне вигодовування дитини доцільно продовжувати і надалі.

Якщо грудне вигодовування не вдається, зверніться за допомогою!

До грудного вигодовування треба підходити індивідуально. Якщо жінці важко годувати грудьми і вона потребує поради, рекомендуємо звернутися до сертифікованого консультанта з лактації, який надасть належну допомогу та підтримку.

Скільки молока потребує немовля?



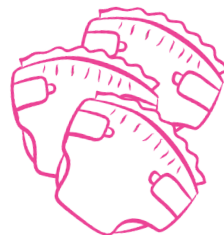
до 7 місяців = 100–150 мл на кілограм ваги дитини



від 7 місяців до 1 року = 100–120 мл на кілограм ваги дитини

ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ?

Якщо дитина добре набирає вагу і наповнює **6–8 підгузків на день**, немає потреби приділяти підвищену увагу кількості споживаного молока.





ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМІВ

Перші прикорми
рекомендуємо вводити
у віці 17–26 тижнів.



Чому перші ложечки дають не пізніше ніж після виповнення 6 місяців?

- У цей період дитина з погляду психомоторного розвитку вже готова отримувати перший прикорм.
- Від 6-місячного віку грудне молоко вже не може покрити, наприклад, запаси заліза в організмі дитини, що росте.
- Затримка з прикормом також може збільшити ризик гіпотрофії, анемії або розладів харчової поведінки у пізнішому віці.
- Крім того, вона може призвести до того, що дитина втратить інтерес до їжі з подальшим утрудненим формуванням харчових звичок.

Чому не варто давати дитині перший прикорм до виповнення 4 місяців?

- Дитина ще недостатньо готова до цього у психомоторному відношенні.
- Організм дитини, особливо травний тракт і нирки, також не налаштований на прийняття немолочної їжі.
- Введення їжі, що відрізняється від молочної (грудного молока або штучної суміші), раніше рекомендованого віку може також підвищити ризик виникнення алергії.

Коли дитина достатньо готова в психомоторному відношенні до першого прикорму?



Вона самостійно активно тримає голівку. Виявляє інтерес до їжі, тягнеться до неї, кладе їжу до ротика і з цікавістю її куштує.

Крім того, дитина вже координує рухи **очей, рук і рота.**



ПЕРШИЙ ПРИКОРМ

Перші прикорми містять продукти з підвищеним вмістом заліза (м'ясо, яєчний жовток, субпродукти, бобові), далі поступово вводять всі основні продукти, включно з овочами, фруктами, кашами, глютенем, рибою, яйцями, молочними продуктами (йогурт, кисломолочний сир), насінням, горіхами (у меленому вигляді). Прикорми повинні бути різноманітними.

Немає причин відкладати введення будь-якого харчового продукту (окрім наведених у таблиці 1).

- У дітей без ризику алергії ми рекомендуємо вводити 1-2 нові продукти щодня.
- Новий продукт треба спочатку давати принаймні 3 рази на тиждень.
- Грудне або штучне молоко поряд з прикормом залишається важливим джерелом енергії для дитини.
- Це пов'язано з тим, що нові продукти харчування краще засвоюються організмом дитини разом із молоком.

Чого треба уникати, доки дитині не виповниться 1 рік?



- Сіль
- Додатковий/вільний цукор
- Мед
- Рисові напої
- Риба з високим вмістом органічної ртуті (королівська макрель, риба-меч, великоокий тунець, марлін, акула)
- Молоко як напій (як самостійний напій дітям до 1 року рекомендовано давати грудне молоко або дитячу суміш)
- Продукти з непастеризованого молока
- М'які сири з пліснявою
- Недостатньо термічно оброблені м'ясо та яйця
- Сирі морепродукти



Що можна давати, хоча це часто є джерелом занепокоєння?

- Звичайне молоко у складі їжі (як самостійний напій дітям до 1 року рекомендовано давати грудне молоко або дитячу суміш).
- Кисломолочний сир (в ідеалі – жирний). З погляду вмісту білка вам не варто хвилюватися щодо кисломолочного сиру.
- Горіхи, насіння в обробленому вигляді (горіхове масло, додане в смузі або до намазок).
- Риба з низьким вмістом ртуті (камбала, лосось, тилапія, креветки, сом, краби, форель, тріска, сардини, кальмари, анчоуси, лангусти, барабуля, гребінці, молюски, макрель атлантична).
- Цілі яйця (відокремлення жовтка від білка не є виправданим з погляду алергії), наприклад яйця двічі на тиждень.
- Субпродукти, наприклад печінка молодих тварин (до 1 року 1–2 чайні ложки на тиждень).



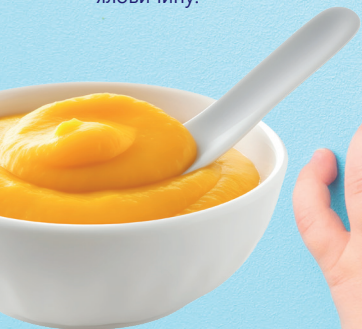
Який вигляд повинні мати перші прикорми?

- Страва повинна відповідати віку, тому вибираємо консистенцію з урахуванням переносимості і поступово вводимо м'які шматочки.
- Ідеальним є поєднання протертої або розім'ятої їжі та поступове пропонування м'якої їжі до руки за методом BLW (**Baby Led Weaning – самостійний прикорм**).
- Доцільне годування з ложечки в поєднанні з методом BLW. Розім'ята страва з ложечки містить більше енергії та поживних речовин у меншому об'ємі.



ПРИКЛАДИ

• Гарбузове пюре з протертою яловичиною та краплею олії, в ідеалі – ріпакової, даємо чайною ложкою. Для цього кладемо на маленький столик перед дитиною приготовані до м'якості варений гарбуз і нарізану кубиками яловичину.



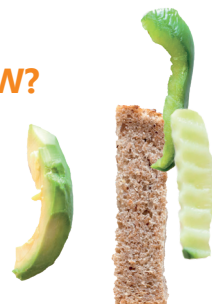
• Варене яблуко розім'яте або протерте з жирним білим йогуртом даємо чайною ложкою. На додаток до цього покладемо на столик перед дитиною очищене яблучко, зварене або приготоване на пару до м'якості.





Які переваги може мати виключне годування BLW?

- Популярний серед дітей метод.
- Більша повага до смаку дитини та хороша переносимість.
- Нижчий рівень захворюваності на ожиріння.
- Швидша адаптація до сімейного меню.



Можливі ризики виключного годування методом BLW?

- Харчові звички у сім'ї (неправильна технологічна обробка їжі, смаження, приготування на грилі, продукти вторинної переробки тощо).
- Потреба частішого грудного годування.
- Нестача енергії, білків або мікроелементів (вітамінів, магнію, цинку, кальцію та омега-3 жирних кислот).
- Дитина не завжди добре набирає вагу, більше вибирає.
- У немовлят і дітей раннього віку у зв'язку з BLW можуть також спостерігатися розлади харчової поведінки.



Яку кількість їжі вибрати для перших прикормів?

- Спочатку це лише ознайомлення, йдеться зазвичай про кілька чайних ложок. Дитина повинна скуштувати нову їжу більше ніж 10 разів, перш ніж звикне до нового смаку і прийме її. Не проблема, якщо дитина не з'їсть всю порцію одразу, нехай вона спочатку сама визначить кількість їжі.
- Не змушуйте дитину їсти або брати більші порції, в подальшому це може призвести до розладів харчової поведінки (відмова, блювання).
- Не має вирішального значення, коли ви даєте прикорм – до чи після годування грудним/штучним молоком. Із зростанням дитини поступово замінійте весь молочний раціон прикормом.

ЧИ БУДЕ ЇЇ
СМАКУВАТИ?



ЯК ЦЕ ЗРОБИТИ?

Практичний посібник щодо якості, частоти годування та кількості страви для дітей віком 6–23 місяці на грудному вигодовуванні (ВООЗ, 2009 р.)



Вік	Текстура	Частота	Кількість їжі на одну порцію
6–8 місяців	Починати з густих каш/пюре, поступово перейти до добре розім'ятої їжі	2–3 прийняття їжі на день Залежно від переносимості та смаку пропонувати 1–2 перекуски	Поступово від 1–2 чайних ложок 1–2 рази на день до ½ склянки*.
9–11 місяців	Дрібно нарізана або розім'ята їжа та їжа, яку дитина може взяти рукою	3–4 прийняття їжі на день Залежно від переносимості та смаку пропонувати 1–2 перекуски	½ склянки
12–23 місяці	Сімейна їжа, подрібнена або розім'ята	3–4 прийняття їжі на день Залежно від переносимості та смаку пропонувати 1–2 перекуски	¾–1 склянка

*1 склянка = 250 мл

ПРИКЛАДИ МЕНЮ

1-й ДЕНЬ

Сніданок: ГМ*/ШМ**

Перекуска: ГМ/ШМ

Обід: ГМ/ШМ + прикорм (варені овочі, напр. **гарбуз**)

Перекуска: ГМ/ШМ

Вечеря: ГМ/ШМ + прикорм (½ чайної ложки м'яса + овочі, напр. **варена яловичина** + варений гарбуз)

Перед сном / протягом ночі: ГМ/ШМ

2-й ДЕНЬ

Сніданок: ГМ/ШМ

Перекуска: ГМ/ШМ

Обід: ГМ/ШМ + прикорм (½ чайної ложки м'яса + овочі + крапля рослинної олії), напр. яловичина варена + варений гарбуз + крапля **ріпакової олії**)

Перекуска: ГМ/ШМ

Вечеря: ГМ/ШМ + прикорм (зернова каша + овочі + крапля олії, напр. **манна каша** + варений гарбуз + крапля ріпакової олії)

Перед сном / протягом ночі: ГМ/ШМ

(* ГМ грудне молоко, ** ШМ штучне молоко)

Приклад першого меню. Схема введення перших прикормів у віці 17–26 тижнів. Порцію вибирайте відповідно до смаку дитини. Нові продукти виділені жирним шрифтом.



3-й ДЕНЬ

Сніданок: ГМ*/ШМ**

Перекуска: ГМ/ШМ

Обід: ГМ/ШМ + прикорм (варений жовток + овочі + зернова каша + крапля рослинної олії, напр. **жовток** + гарбуз + манна каша + ріпакова олія)

Перекуска: ГМ/ШМ

Вечеря: ГМ/ШМ + прикорм (овочі + зернова каша + олія, напр. варене **яблуко** + пшенична каша + ріпакова олія)

Перед сном / протягом ночі: ГМ/ШМ

4-й ДЕНЬ

Сніданок: ГМ/ШМ

Перекуска: ГМ/ШМ

Обід: ГМ/ШМ + прикорм (риба + овочі + зернова каша + крапля рослинної олії, напр. варена **тріска** + гарбуз + манна каша + ріпакова олія)

Перекуска: ГМ/ШМ

Вечеря: ГМ/ШМ + прикорм (овочі + зернова каша + молочний виріб, напр. варене яблуко + манна каша + **білий вершковий йогурт**)

Перед сном / протягом ночі: ГМ/ШМ

(* ГМ грудне молоко,
** ШМ штучне молоко)

Перші
смаколики
в діті!

Їда з дитиною (поради та рекомендації)

- Їжте разом у сімейному колі за столом.
- Навіть якщо ваша дитина ще не отримує прикорм, стежте за тим, щоб вона брала участь у сімейній трапезі.
- Їжте разом з дитиною / перед дитиною.
- В ідеалі дитина повинна мати власний стілець для годування біля столу, власну тарілку, столовий прибор і чашку.
- Якщо дитина ще не сидить, годуйте її так, щоб вона вас бачила.
- Зосередьтеся на їжі. Не відволікайте себе та дитину телевізором, мобільним телефоном, планшетом, книгами чи газетами.
- Дбайте про те, щоб їда проходила спокійно – створіть приємну обстановку, затишок, увімкніть тиху музику, наповніть інтер'єр ароматом...
- Витріть дитину і приберіть стіл після закінчення годування / їди.



ПІДСУМОК, ЯКИЙ ДОПОМОЖЕ

- Продовжуйте грудне вигодовування відповідно до потреб дитини**.
- Давайте 1–2 нові продукти щодня (стосується дітей без підвищеного ризику алергії).
- Давайте 1–2 чайні ложки прикорму 1–2 рази на день (за бажанням і більше, але не примушуйте).
- Забезпечте збалансоване і різноманітне харчування.
- Немає сенсу чекати кілька днів, щоб ввести подальшу їжу.
- Не має вирішального значення, коли ви даєте прикорм – до годування грудним молоком чи після нього.
- Їжу поступово давайте радше розім'яту, ніж протерту.
- Давайте їжу до руки.
- Прикорм не підсолоджуйте і не присолюйте.
- Дитину їсти не змушуйте, а заохочуйте.
- Не розчаровуйтеся через відмову дитини, відхилені продукти пропонуйте повторно.

*Внораємося з цим?
Так!!*

Меню дитини віком від 1 року може бути подібне до раціону всієї сім'ї, якщо він різноманітний та збалансований.

Годування наступними дитячими молочними сумішами від 1 року не є край потрiбним, якщо дитина має різноманітний і достатній раціон. Від 1 року вона може пити звичайне незбиране молоко.



Якщо виникають труднощі із введенням прикорму, зверніться до свого лікаря або дієтолога.

ХАРЧОВІ АЛЕРГІЇ ТА НЕПЕРЕНОСИМІСТЬ

Якщо ви підозрюєте харчову алергію або непереносимість у перші тижні та місяці життя дитини, обов'язково зверніться до лікаря або дієтолога.

Алергія – це реакція імунної системи. Для її запуску достатньо навіть незначної кількості алергену. Реакція може відбуватися швидко. Розрізняють т. зв. ранню реакцію, яка виникає зазвичай протягом 3 годин, і сповільнену реакцію, яка може проявитися протягом наступних 3 днів (72 годин).

Алергія на білок коров'ячого молока (АБКМ)

АБКМ є найпоширенішою харчовою алергією у немовлят та дітей віком до 3 років. Вона трапляється у невеликій кількості дітей, тому немає причин уникати коров'ячого молока з обережності. Перші ознаки алергії після первинного контакту дитини з білком коров'ячого молока часто з'являються вже протягом перших тижнів або місяців життя. АБКМ може також проявитися через грудне молоко, якщо мати-годувальниця п'є коров'яче молоко.

До найпоширеніших проявів алергічної реакції у дитини належать розлади травлення. У дитини можуть також спостерігатися проблеми зі шкірою або розлади з боку шлунково-кишкової, дихальної або кровоносної систем. Важливо розпізнати цю алергію на ранній стадії! Часто її неможливо виявити за допомогою аналізів крові. Єдиний варіант – повністю виключити білок коров'ячого молока, через 6–8 тижнів спробувати дати його знову і спостерігати за реакцією. Якщо алергія доведена, потрібна суворе дієта з виключенням білка коров'ячого молока (див. «безмолочна дієта»). У більшості дітей АБКМ зникає до 3 років, і молочний білок можна знову вводити в раціон (проконсультуйтеся щодо цього з лікарем або дієтологом). Так само, як і дитина з АБКМ, мати, що годує груддю, повинна дотримуватися суворої безмолочної дієти.

Рекомендації для матері на безмолочній дієті

- Вживайте додатково кальцій (мін. 1000 мг/день).
- Продовжуйте грудне вигодовування відповідно до потреб дитини.
- Поступово вводьте немолочний прикорм.
- Виключіть з раціону всі відомі, видимі та приховані джерела білка коров'ячого молока, бажано також уникати продуктів, що містять сліди молока.
- Читайте склад харчових продуктів, у разі незапакованих продуктів запитайте про нього у продавця.
- Послідовно дотримуйтесь дієти і систематично консультуйтеся з лікарем.



Чого уникати на безмолочній дієті?

- молока будь-яких ссавців (коров'ячого, овечого, козячого)
- йогуртів, кисломолочного сиру, вершкового масла, сирів, вершків, збитих вершків, молока, кефіру, скотин, сухого молока
- продуктів, що містять сироватку, сироватковий концентрат, казеїн, казеїнат натрію
- остерігайтеся більшості маргаринів, вони можуть містити сліди молока
- також треба виключити солодкі та солоні куповані хлібобулочні вироби без маркування, шоколад, кондитерські вироби, морозиво, сухі сніданки, пудинги, вершкові соуси, ковбаси, м'ясні продукти, їжу швидкого приготування або продукти, що містять сироватку



Що таке харчова непереносимість?

Непереносимість спричинена дефіцитом певної речовини в організмі, наприклад ферменту лактази, потрібного для перетравлення лактози (молочного цукру). Проявляється частковою або повною нездатністю переробляти лактозу. До неприємних реакцій організму належать метеоризм, здуття живота, біль та спазми в животі, діарея. Рішення полягає у споживанні безлактозних молочних продуктів. У разі легкої непереносимості можна вживати тверді сири та кисломолочні продукти.



Коли доречна безглютенова дієта?

Профілактичне виключення глютену з раціону не є обґрунтованим і може спричинити недостатнє отримання енергії або тих чи інших поживних речовин.

Настороженість варто проявляти стосовно **целиакії**, хронічного аутоімунного захворювання. У осіб з целиакією споживання глютену спричиняє ушкодження нижньої внутрішньої стінки тонкої кишки. Целиакія може проявитися будь-коли протягом життя. Симптоми бувають різноманітні та різного ступеня важкості. У разі підтвердженої целиакії важливо дотримуватися безглютенової дієти протягом усього життя.

Глютен – це білок, який міститься у пшениці, житі та ячмені. За наявності розладів зазвичай рекомендують виключити з раціону й овес, який може бути забруднений іншими злаками із вмістом глютену. Якщо існує підозра на непереносимість глютену, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.



*А що ми будемо їсти
зараз, мамо?*



Автори:

колектив дієтологинь, відділення дієтології ЗФЛ, Клініка педіатрії та спадкових порушень метаболізму 1-го МФ КУ та ЗФЛ у Празі

Графічне та текстове оформлення: ©VFN Praha 2023





VFN PRAHA

VŠEOBECNÁ FAKULTNÍ
NEMOCNICE