A photograph of a young woman with long brown hair, smiling warmly while holding a baby. The woman is wearing a white long-sleeved shirt. The baby is also wearing a white shirt and is looking up at the woman. The background is bright and slightly blurred, suggesting an indoor setting with natural light.

# ПОСІБНИК З ПЕРШОГО ГОДУВАННЯ



з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою



# ЗМІСТ



Імунологічне вікно	6
Як максимально використати вікно імунології?	7
Перед тим, як ми почнемо пикорми	8
Поради та принципи у приготуванні страв	9
Поради та принципи при годуванні	10
Овочеві прикорми	13
Введення м'яса та яєць	17
Введення фруктів	19
Введення каш та риби	20
Їжа в руці	24
Немає такого молока, як молоко матері	26
Чи свіже магазинне дитяче харчування?	27
Питний режим	28
Чого не повинно бути в раціоні немовляти	30
Культура харчування в родині	32
Діаграма - дитина процвітає	33
Рецепти	35



Мене звали Агата Лекеш, я модний стиліст, блогер, але передусім мати двох дітей: семирічної доньки Ларі та п'ятимісячного сина Леонардо. Ми з сім'єю живемо в Банській Бистриці. Як і кожна мама, я дбаю про те, щоб мої діти були здорові і якнайкраще підготувати їх до життя.

Я годую сина груддю, і ми якраз входимо в період, коли він повинен почати знайомитися з іншою їжею. Щоб зробити правильний вибір на цьому важливому етапі, ми звернулися до педіатра Сільвії Бартек, доктора медичних наук, яка пояснила принцип роботи імунологічного вікна і порекомендувала багато смачних рецептів, які ми з Лео обов'язково спробуємо в найближчі місяці.

Сподіваюся, що поради лікаря стануть у пригоді й іншим батькам, які, як і я, намагаються дати своїм дітям міцний фундамент для здоров'я на все життя.

*Agata Lekes*





*Сільвія Бартекова,  
доктор медичних наук, є  
лікарем загальної практики  
для дітей та підлітків.  
Вона має 15-річний досвід  
роботи педіатром і під її  
керівництвом вирости сотні  
молодих братиславців.*

Як лікар загальної практики для дітей та підлітків, я вважаю період першої тисячі днів, тобто час від зачаття до другого дня народження дитини, вирішальним для розвитку імунітету, правильних харчових звичок, а отже, фундаменту для здоров'я на все життя.

Хоча гени визначають колір очей і частково характер дитини, до 80% здоров'я залежить від зовнішніх факторів, особливо від харчування. Тому здоров'я дитини значною мірою в руках батьків.

У поліклініці до мене часто звертаються батьки з питаннями про перехід на тверду їжу, а також я стикаюся з неправильним введенням першого прикорму. Введення різних продуктів у правильний час може дати поштовх імунній системі дитини та сформувати правильні смакові вподобання.

Ми віримо, що пояснення імунологічного вікна, а також меню та рецепти, які ми створили на основі останніх наукових відкриттів, полегшать перехідний період для батьків, і вони із задоволенням відкриють для себе новий світ смаків, консистенцій та форм разом зі своїм малюком.

*Bartekova*

## ІМУНОЛОГІЧНЕ ВІКНО

Згідно з останніми науковими дослідженнями, відомо, що між 17-м і 24-м тижнем життя організм дитини може переносити алергени в раціоні і таким чином розвивати кращий імунітет і стійкість - це унікальний період в нашому житті.

Багато використовувати цей період так, щоб протягом нього дитина поступово піддавалася впливу невеликої кількості потенційних алергенів. Як дуже раннє, так і дуже пізнє введення алергенів може збільшити ризик розвитку харчової алергії та інших алергічних захворювань.

Важливо пам'ятати, що дегустація ще не є повноцінним годуванням і не може розглядатися як заміна молочного раціону. Ідеально, якщо в цей період мама продовжує годувати дитину груддю. Грудне молоко з його поживними, антибактеріальними, імунологічними та протизапальними функціями допомагає встановити толерантність.

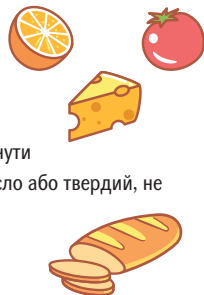


З завершеного 4-го до початку 7-го місяця

## ЯК ОТРИМАТИ МАКСИМАЛЬНУ ВИГОДУ ВІД ІМУНОЛОГІЧНЕ ВІКНО?

Спробуйте поступово пропонувати лише один вид їжі за один раз, з інтервалом в один-три дні:

- основні овочі та фрукти, такі як яблуко, морква, редька, перець, помідор, слива, банан, груша, абрикос, персик
- клейковина - подайте щіпку хліба або відваріть невелику кількість манної крупи у воді
- варене яйце - невелика кількість подрібненого яєчного білка
- 1-2 краплі апельсинового соку
- прісноводна риба - тільки шляхом облизування
- волоський горіх або несолений арахіс - просто лизнути
- білок коров'ячого молока - злизуючи вершкове масло або твердий, не копчений сир чи йогурт



3-й місяць

4-й місяць

5-й - 6-й місяць

7-й місяць

8-й місяць

**Якщо у вашій родині є випадки харчової або іншої алергії, або якщо ваша дитина вже проявляє ознаки алергії, слід обов'язково проконсультуватися з педіатром.**

з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою

# ПЕРЕД ТИМ, ЯК МИ ПОЧНЕМО ВВОДИТИ ПРИКОРМИ

## Як дізнатися, що час настав?

- правильний час для введення прикорму дитині на грудному вигодовуванні - шість місяців
- для дитини, яка знаходиться на штучном вигодовуванні, перші прикорми починають не раніше 5 місяця.
- дитина може переміщати шматок у роті та ковтати його
- сидить з підтримкою і може добре контролювати рухи голови, навіть коли ми годуємо дітей із затримкою вертикального положення
- сидить з підтримкою і може добре контролювати рухи голови
- для кожної дитини необхідно дотримуватися вказівок педіатра, який найкраще знає вашу дитину
- ми вводимо прикорм не раніше 17-го тижня і не пізніше 26-го тижня

**Увага!** Занадто раннє включення немолочного компонента в раціон може поставити під загрозу здоров'я дитини, перевантажуючи нирки, пред'являючи підвищені вимоги до незміцнілого імунітету і несформованої травної системи.

## ПОРАДА ВІД АГАТИ

*За словами лікаря, найкращий час для немолочного прикорму на початку - між 11:00 та 14:00, залежно від режиму. Дієтолог. Бажано, щоб дитина була бадьорою та відпочивала.*



# ПОРАДИ ТА ПРИНЦИПИ У ПРИГОТУВАННІ СТРАВ ДЛЯ ПОЧАТКІВЦІВ

Відповідні технологічні процедури - варіння, приготування на пару або тушкування в невеликій кількості води.

- Ми стежимо за тим, щоб їжа завжди була свіжоприготована (небезпечні бактерії можуть розмножуватися, якщо їжу розігріти).
- Не готуйте їжу занадто довго, тільки коли вона стане м'якою, при тривалому приготуванні вона втрачає свою поживну цінність
- Ми не солимо, не ароматизуємо і не підсолоджуємо їжу.
- У готову страву бажано додати кілька крапель олії холодного віджиму (наприклад, ріпакової, оливкової, соняшникової), але не використовуйте кунжутну або кокосову олію.
- Якщо дитина відмовляється від їжі, спробуйте додати в готову страву трохи грудного молока або молока, до якого звикла дитина.
- Всі продукти, які пропонуються вперше, варто готувати, оскільки алергени, що містяться в продуктах, здебільшого є термолабільними. Це не стосується фруктів, які подаються сирими. Ми піддаємо їх термічній обробці лише у випадку алергічних реакцій або сімейної історії.
- Для приготування їжі використовуйте спеціально розроблений посуд і, звичайно, суворо дотримуйтеся правил гігієни. Використовуйте пластикові, а не дерев'яні обробні дошки, і вибирайте посуд, який можна регулярно стерилізувати в окропі. Ложки повинні бути пластиковими, діти іноді реагують на металевий присмак ложки і відмовляються від їжі.
- При обробці їжі розділяйте сирі та приготовані продукти. З особливою обережністю нарізайте сире м'ясо, а потім овочі або фрукти. Саме забруднення їжі під час приготування дитячого раціону є поширеною причиною діареї у немовлят.
- Перевірте джерела їжі, слідкуйте за тим, щоб у вашому раціоні не було пестицидів.
- Використовуйте безпечну воду.

# ПОРАДИ ТА ПРИНЦИПИ ПІД ЧАС ГОДУВАННЯ



- Давайте їжу приблизно в один і той же час щодня.
- Спочатку змішайте продукти блендером, пізніше консистенція їжі повинна стати кашоподібною, процідіть або зробіть пюре.
- Рекомендована температура страв - 20-30 °C; завжди бажано куштувати їжу перед подачею, щоб вона не була гарячою.
- Як це зробити? Покладіть ложку горизонтально на середину язика і злегка натисніть, це викличе ковтальний рефлекс, і дитина добре проковтне їжу.
- Їжа повинна бути досить ніжною, дитина буде смоктати спочатку з ложечки, яку не слід наповнювати до країв, щоб малюк не видував з неї їжу.
- Ми пропонуємо лише один новий вид їжі за раз, з інтервалом у 3-5 днів.
- Слідкуйте за можливими симптомами алергії, такими як висип, почервоніння на шкірі, свербіж, діарея, кров або слиз у калі, блювота, біль у животі, набряк губ, водянисті виділення з носа, свербіж очей, виділення з очей. Якщо дитина відреагувала на певний продукт харчування сильною алергічною реакцією, ми виключимо його з раціону щонайменше на шість місяців. При слабшій алергічній реакції ми знову даємо продукт через два місяці, але при повторній алергічній реакції ми чекаємо до шести місяців і повідомляємо про це педіатра.
- Годування повинно тривати не довше 15-30 хвилин.
- Не годуйте дитину, якщо у неї поганий настрій, вона капризує, втомилася, захворіла.
- Наберіться терпіння, іноді дитині потрібно більше часу, щоб звикнути до нової їжі, навіть 10-15 спроб. З деякими неслухняними малюками навіть потрібно наполягати набагато довше!

## ПОРАДА ВІД АГАТИ

*Під час їжі дитина зміцнює м'язи, які згодом знадобляться їй для мовлення. За допомогою годування ви також поступово відкриваєте ще одну важливу главу в його житті, що поступово призведе до правильного розвитку мовлення.*





---

з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою



з кінця 6-го місяця для немовлят на грудному вигодовуванні з кінця 5-го місяця для немовлят, які не перебувають на грудному вигодовуванні

## ОВОЧЕВІ ПРИКОРМИ

- Прикорм ідеально починати з овочів, солодкий смак фруктів є домінуючим і згодом дитина може відмовитися від овочів і м'яса.
- Почніть з одного виду овочів (наприклад, моркви, кабачків, картоплі).
- У перший день пропонуйте дитині одну-дві чайні ложки пюре або протертої однокомпонентної каші, а потім годуйте дитину грудним або дитячим молоком, до якого вона звикла.
- На другий і третій день в один і той же час давайте від трьох до п'яти ложок їжі, поступово збільшуючи кількість їжі, що дається.
- На четвертий день додаємо ще один вид овочів і збільшуємо кількість запропонованої їжі, відварюємо або готуємо на пару вибрані овочі (2 види) разом у невеликій кількості води і змішуємо з невеликою кількістю води.
- Потім ми збільшуємо кількість так, щоб протягом 2-4 тижнів дитина могла впоратися з дозою близько 150 г (150-200 мл), тоді ми більше не даємо молоко, а починаємо пропонувати невеликі кількості інших рідин, особливо води.
- Деяким дітям може знадобитися більше часу, щоб звикнути до нових смаків і консистенції їжі. Не змушуйте дитину їсти, але важливо не припиняти пропонувати їжу.



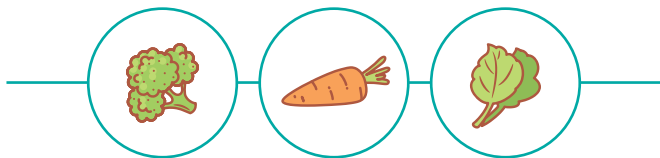
### ПОРАДА ВІД АГАТИ

*Перша ложка моркви не припала мені до смаку. Я думала, що якщо запропонувати хлопцеві їжу, він одразу накинеться на неї. Але помилилася. Він мене виплюнув, і все. Як каже лікар, треба бути.*

- Ви можете поступово комбінувати різні види варених овочів, принцип полягає в тому, щоб завжди додавати тільки один вид нового продукту, новий продукт вводиться не раніше, ніж через 3-4 дні.
- Не забудьте ввести глютен в цей період, в ідеалі - з одночасним грудним вигодовуванням.
- Приготування на пару - найкращий спосіб зберегти вітаміни, мінерали та смак їжі.
- Кількість їжі, яку їсть дитина, може бути індивідуальною; примушування дитини їсти більше може призвести до подальшої відмови від їжі.

#### **Підійдуть такі овочі:**

- картопля, морква, кабачки, гарбуз, броколі, цвітна капуста, шпинат, кольрабі. Зверніть увагу на овочі, які ми не вирощуємо, а також на селеру, яку ми відкладаємо до подачі на стіл на рік.





---

з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою





# ВВЕДЕННЯ М'ЯСА ТА ЯЄЦЬ

**Починаємо** додавати м'ясо в раціон приблизно через 10-14 днів після введення рослинних кормів.

Підходяще м'ясо - телятина, індичка, яловичина, баранина, кролик і курка (свинину можна давати після одного року).

М'ясо - важливе джерело білка, вітамінів групи В та заліза. Саме цей період є критичним для розвитку залізодефіцитної анемії.

На початку подавайте 20 г вареного м'яса (приблизно одна столова ложка), пізніше збільште добову дозу до 35 г (приблизно дві столові ложки).

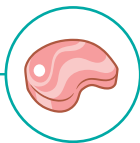
М'ясо слід подавати до столу чотири-п'ять разів на тиждень.

Однак ми не годуємо дитину м'ясом з кісток (крім птиці) або бульйонами з кісток.

**Жовток** додаємо в раціон один-два рази на тиждень, тоді м'ясо в кормі не подаємо. Яйце відварюємо круто (варимо не менше 15 хв) і даємо в невеликій кількості. Існує ризик виникнення болю в животі та блювоти, якщо давати більше жовтка. Сам яєчний білок не даємо через високий вміст білка і підвищену алергенність.

Якщо ви подаєте яйце, то не кладіть в суп м'ясо.

У м'ясо-овочевий суп можна додати рис, макарони без яєць і збити готову страву блендером. М'ясо бажано нарізати невеликими шматочками перед блендером, щоб у ньому не залишилося волокон.



## ПОРАДА ВІД АГАТИ

*Чи знали ви, що приблизно на шостому місяці життя у немовлят починає закінчуватися залізо, яке є в їхньому організмі з народження? М'ясо є чудовим джерелом заліза, тому переконайтеся, що ваша дитина отримує його в достатній кількості в своєму раціоні.*





ПОСІБНИК З ПЕРШОГО ГОДУВАННЯ

## ПРЕДСТАВЛЕННЯ ФРУКТІВ

- Ще через два тижні бажано включити в раціон фрукти. Один фрукт, наприклад, яблуко, слід замінювати на наступну дозу молока.
- Відповідні фрукти: яблуко, банан, груша, слива, абрикос, персик. Віддають перевагу фруктам, що дозріли в наших широтах.
- Не підходять ківі, цитрусові, полуниця. Особливо остерігайтеся хімічно оброблених фруктів, імпортованих екзотичних видів.
- Ми не даємо ягоди в перші прикорми. Смородина, малина, ожина, чорниця, лохина, агрус містять дрібні зерна, подавайте їх після року.
- Не подавайте підсолоджені фруктові соки, як виняток, ми можемо запропонувати розбавлені фруктові соки (розбавлені 1:2).



## ВВЕДЕННЯ КАШ ТА РИБИ

- У цей час ми починаємо вводити вечірню кашу, яка може бути як молочною, так і безмолочною. Бажано починати з рисової або кукурудзяної каші, пізніше додаємо вівсяну, гречану, пшеничну кашу або кашу з ячної крупи, яку ароматизуємо свіжими фруктами. Каші є джерелом вітамінів групи В, клітковини, джерелом вуглеводів і білків для організму.
- Каша, зварена на воді, важко перетравлюється і зазвичай викликає у дитини біль у животику, тому її слід давати не менше ніж за дві години до сну з ложки, а не розведеною в пляшечці. Надавайте перевагу кашам, збагаченим вітамінами та залізом.
- Дитині, яка перебуває на повному грудному вигодовуванні, дають безмолочні каші, тобто без білка коров'ячого молока. Поступово, після восьмого місяця, можна переходити на молочні каші, бажано починати з кукурудзяної або рисової каші.
- У цей період ми починаємо включати бобові в невеликих кількостях, такі як стручкова квасоля, горох, рожева сочевиця без шкірки.
- У малюка починають рости зуби, язик стає більш гнучким і податливим, що дозволяє йому ковтати більш тверду, грудкувату їжу. У цей період ми намагаємося заохочувати жування і поступово припиняємо повністю ретельно перемішувати їжу. Готову їжу просто розминаємо виделкою, а м'ясо нарізаємо невеликими шматочками.
- Ми пропонуємо фрукти в сирому, перетертому вигляді як джерело натурального вітаміну С.
- Ми включаємо в раціон рибу. Спочатку прісноводну раз на тиждень, потім морську рибу, таку як лосось, тунець, тріска. Слід бути обережними з кістками і не рекомендується подавати такі морепродукти, як креветки, краби і омари. Риба є джерелом ненасичених жирних кислот омега-3 та йоду.



з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою



---

ПОСІБНИК З ПЕРШОГО ГОДУВАННЯ



## 9-10-й місяць

- Протягом дня ми ділимо їжу на п'ять порцій - сніданок, обід, вечеря, полуденок і перекус.
- З кожним місяцем дитина намагається їсти самостійно, хапає їжу і годує себе.
- Між кожним прийомом їжі має бути інтервал у три години.
- Немовлятам на грудному вигодовуванні ми починаємо пропонувати йогурт з кінця 8-го місяця, а дітям на штучному вигодовуванні - з кінця 7-го місяця. Бажано починати з білого повножирного йогурту, бажано з додаванням пробіотичних культур, неароматизованого, з найкоротшим терміном придатності. Знежирені йогурти, вершки або кисломолочні продукти не підходять через високий вміст білків і жирів.
- Починаючи з 10-го місяця можна додавати на сніданок невеликі шматочки хліба, намазані свіжим вершковим маслом.
- Не давайте синтетичних вітамінів, перевага надається натуральним джерелам.
- У цей період відбувається зміна консистенції їжі. Не варто більше змішувати смузі блендером. Важливо поступово просто нарізати їжу на маленькі шматочки і дозволити дитині ковтати грудочки їжі і харчуватися самостійно. Навіть якщо у малюка немає зубів, він може подрібнити або розчинити їжу в роті. Якщо не змінити консистенцію їжі до 10-го місяця, дитина може відмовитися від більш твердої їжі в подальшому житті.



## ЇЖА В РУЦІ

- Ми пропонуємо їжу в руці, дитина здатна добре ловити дрібні речі між великим і вказівним пальцями, вона здатна почати самостійно годувати себе руками. Саме це є засобом тренування дрібної моторики і координації, формується правильне формування щелепи і піднебіння, що необхідно для розвитку мовлення і правильної вимови.
- Підходяща їжа - нарізана варена морква, тушковане яблуко, шматочок банана, відварені макарони, маленькі шматочки хліба, відварені маленькі шматочки м'яса розміром з горошину, цукіні, відварена броколі, відварена стручкова квасоля.
- Уникайте твердих, сирих продуктів, які дитина не може добре пережовувати. Навіть звичайна булочка часто прилипає до верхнього піднебіння, і дитина не може зняти її язиком.
- Ніколи не залишайте дитину наодинці під час їжі, може виникнути ризик задухи від вдихуваної їжі.
- Їжа - не час для ігор; сміх під час їжі може спровокувати бажання їсти. Також не варто, щоб дитина бігала по кімнаті під час їжі.





---

з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою

## НЕМАЄ ТАКОГО МОЛОКА, ЯК МОЛОКО МАТЕРІ

- У цей період необхідно годувати дитину материнським або грудним молоком.
- За даними ESPGHAN, коров'яче молоко не підходить для немовлят до 1 року через високий вміст білка і натрію і, як наслідок, підвищене навантаження на нирки.
- Алергічні прояви вважаються довгостроковими наслідками раннього введення коров'ячого молока. Всмоктування заліза з коров'ячого молока є нижчим порівняно з грудним та дитячим молоком, що може бути причиною розвитку анемії.
- Діти, які споживають коров'яче молоко до першого року життя, мають вищий ризик ожиріння, гіпертонії, діабету та дисфункції нирок у дорослому віці.
- Прихована кровотеча в кишечнику може виникнути у немовлят.
- З коров'ячим молоком бажано почекати до трьох років. Вміст білка та деяких мінеральних речовин у ньому не підходить для дитячого організму. На відміну від грудного або дитячого молока, коров'яче молоко не містить достатньої кількості заліза, йоду і вітаміну D, який сприяє засвоєнню кальцію.
- Козяче молоко створює більше навантаження на нирки і має низький вміст вітамінів, особливо вітамінів D, C, B<sub>12</sub>, фолієвої кислоти та заліза.
- Різні види рослинних замінників молока також не підходять в цьому віці, їх склад не є адекватною заміною грудного або дитячого молока.
- Кількість молока в другому півріччі 300-500 мл на добу.



## ЧИ СВІЖІ КУПЛЕНІ В МАГАЗИНІ ПРОДУКТИ?

**Основою раціону дитини має бути свіжа, здорова їжа**

Важливо звертати увагу на джерела їжі, оскільки дитячий організм набагато чутливіший до зовнішніх впливів.

**Купуючи їжу з віковим рейтингом на упаковці, батьки можуть бути впевнені, що вона** не містить консервантів, барвників, штучних ароматизаторів. Сировина, що використовується, дуже суворо контролюється, особливо вміст нітратів, пестицидів, мікотоксинів, важких металів та інших забруднювачів.

Крім свіжої їжі, бажано включати в раціон покупні продукти надійних брендів, а в складі віддавати перевагу тим видам їжі, безпеку яких ви не можете забезпечити самостійно (наприклад, телятині або рибі).

**Звертайте увагу на термін придатності, завжди вивчайте склад продукту.**



### ПОРАДА ВІД АГАТИ

*Для дітей я найчастіше готую зі свіжих продуктів. У поїздках і прогулянках я покладаюся на магазинні закуски, де я можу бути впевнена, що Лео отримає здорову і безпечну їжу.*

# ПИТНИЙ РЕЖИМ

Дитині на грудному вигодовуванні достатньо грудного молока, вона не потребує інших видів рідини.

Першу рідину ми починаємо давати, коли кількість годувань починає зменшуватися - з 6-7. Дітям на грудному вигодовуванні рекомендується давати рідину, після 4-6-го місяця, в дозі близько 200 мл/добу.

Пропонуйте дитині рідину цілеспрямовано, вона не може самостійно сигналізувати про спрагу.

## Що запропонувати випити

- питна вода
- бутильовану дитячу воду, яка має вищу якість і відповідає суворим регуляторним вимогам
- столова мінеральна вода, яка є слабомінералізованою /близько 200 мг/л/ (води з більшим вмістом мінералів не слід пропонувати немовлятам через високе осмотичне навантаження на нирки).

З чаєм слід бути обережними з дубильними речовинами та іншими інгредієнтами, які можуть зв'язувати мінерали, в тому числі залізо, зменшуючи їх всмоктування в організмі. Протягом року чаї не повинні бути регулярною частиною питного режиму. Їх можна давати в певних специфічних ситуаціях (біль у животі, коліки).

Підсолоджені напої не підходять. Вони викликають відчуття спраги, дитина п'є їх більше, має відчуття насичення і згодом може відмовитися від їжі. Вони також можуть стати причиною підвищеної захворюваності на карієс.



Фруктові соки містять багато вуглеводів, тому важливо надавати перевагу сокам без додавання цукру. Вони є джерелом вітамінів, мінералів і біологічно активних компонентів, але їхня кількість може бути зменшена в процесі обробки, стабілізації, додавання добавок тощо.

Немовлятам можна пропонувати свіжовичавлені фрукти, які зберігають вміст поживних речовин, хоча вміст клітковини зменшується. Надмірне вживання соків може спричинити затримку росту, зниження апетиту, низький зріст, ожиріння, діарею. Рекомендується максимум 120-150 мл соку на день.

**Грудне молоко - це не напій для втамування спраги, це їжа.**



**Потреба в рідині:**

**Новонароджені:** 100-150 мл/кг маси тіла

**3-місячна дитина:** 140-150 мл/кг маси тіла

**6-місячна дитина:** 130-155 мл/кг маси тіла

**1-річна дитина:** 120-135 мл/кг маси тіла



## ПОРАДА ВІД АГАТИ

*Лікар порадив нам збільшити споживання рідини в разі хвороби, особливо при підвищеній температурі, діареї, блювоті, які можуть спричинити зневоднення організму.*



## ЩО НЕ ЗАСТОСОВУЄТЬСЯ В РАЦІОНІ НЕМОВЛЯТИ

- Вегетаріанські та веганські дієти не рекомендуються для немовлят через низький вміст заліза, вітаміну  $B_{12}$  та незамінних жирних кислот.
- **До року не давати** яечний білок (після 10. Його можна додавати у вигляді вареної ячної пасти), сирі помідори, перець, хрін, селеру, citrusові та екзотичні продукти (ківі, інжир, фініки, манго, ананас) ягоди, виноград, тверді фрукти, родзинки та інші сухофрукти, горіхи та горішки, цільні зерна злаків, необроблена шкірка фруктів, коров'яче молоко, сир, вершки, плавлений сир, нежирні молочні продукти, мед (ризик ботулізму), какао, шоколад, горіхи, бринза, цибуля, часник, консервовані, копчені та солоні продукти, мак, штучні підсолоджувачі, ковбаси, сосиски, бульйон зі свинячих та яловичих кісток гриби, мускатний горіх, ваніль, кориця, спеції каррі, різні суміші спецій, молюски, свинина, млинці, цукерки, цукор і штучні підсолоджувачі, пудинги, смажені страви, алкоголь (ніколи!).





---

з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою

## КУЛЬТУРА ХАРЧУВАННЯ У РОДИНІ

- У більшості сімей вечера пов'язана з певними звичаями, створюється особлива домашня атмосфера, це час, коли всі збираються разом.
- Пам'ятайте, що дитина наслідує все, навіть поведінку батьків за столом і вибір їжі. Хороші звички з раннього дитинства набуваються на все життя.
- Намагайтеся дотримуватися регулярного режиму харчування протягом дня, пропонуючи їжу в певний час.

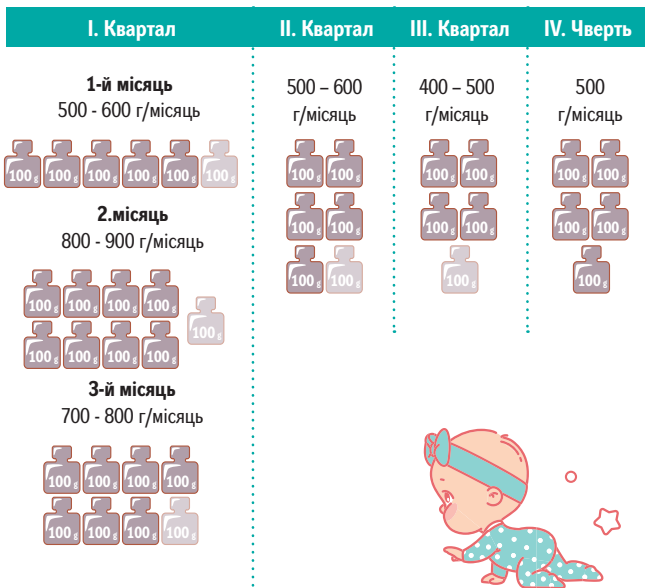
**Готуйте і годуйте дитину особливо з любов'ю і терпінням.**



# ДІАГРАМА - ПРОЦВІТАЮЧА ДИТИНА

У першому році життя вага дитини зростає швидко.

Спляча дитина - орієнтовний графік збільшення ваги дитини



Після першого року / орієнтовний розрахунок/

зріст =  $5x$  вік + 80/см

вага =  $2x$  вік + 8/кг



## ПРИГОТУВАННЯ ДИТЯЧОГО ХАРЧУВАННЯ ЗІ СВІЖИХ ФРУКТІВ

Готується зі свіжих перетертих або подрібнених фруктів. Не підсолоджувати! Подавати як окрему страву в порції 150-200 г. Фрукти можна поєднувати з йогуртом у співвідношенні 3:1. Щоб допомогти дитині навчитися кусати, жувати і ковтати, наріжте фрукти невеликими шматочками (йогурт підходить, починаючи з 9-го місяця).



## ПРИГОТУВАННЯ ОВОЧЕВОГО ПЮРЕ

Овочі помити і почистити (пізніше після введення не менше трьох видів - картопля, морква, квасоля, горох, броколі, цвітна капуста, гарбуз, кабачки і т.д.), нарізати і тушкувати в невеликій кількості олії.

тушкувати до м'якості під кришкою. Потім розімніть (блендером) овочі назад у бульйон. Додайте спочатку кілька крапель, а потім 1 чайну ложку якісної рослинної олії (наприклад, оливкової). За потреби розведіть страву кип'яченою дитячою водою, щоб надати їй кашоподібної консистенції. Не соліть. Подавайте по 150-200 г за один раз. На ринку є безліч овочевих і м'ясо-овочевих пюре для дитячого харчування. Їх перевагою є простота приготування і гарантована якість сировини та безпека з точки зору вмісту забруднювачів (важких металів, пестицидів тощо), а також відсутність консервантів і штучних барвників. Крім того, існує величезна різноманітність видів овочів і м'яса, а отже, і смаків, до яких дитина повинна звикнути, щоб згодом не відмовлятися від овочів і м'яса.

## ПРИГОТУВАННЯ СУПУ

Вимиті та почищені овочі (картоплю, моркву, цвітну капусту, кольрабі, петрушку, цибулю-порей тощо) нарізати невеликими кубиками і відварити в невеликій кількості дитячої води (приблизно 300 мл процідженого відвару), додати 2 столові ложки протертих (блендованих) овочів. Суп повинен мати консистенцію негустої каші. Додайте 2 чайні ложки рослинної олії (наприклад, ріпакової або оливкової) і по черзі додавайте половину вареного жовтка і половину столової ложки (пізніше до 3 столових ложок) дрібно порізаного м'яса (птиці, яловичини, риби тощо) або дрібно потовчених бобових (квасоля, червона сочевиця). Якщо дитина віддає перевагу молочному смаку, можна додати в суп трохи дитячого молока. Не соліть і не загущуйте - не додавайте заправку або манну крупу.



## ТРАВИ НА ОДНУ ПОРЦІЮ МОЛОКА 200 г

- тушкована морква
- тушкована квасоля
- тушкований горох
- тушкована морква + картопля\*
- тушкована морква + квасоля\*
- тушкована морква + горошок\*
- шпинат + картопля на пару
- морква + цвітна капуста + картопля\*
- морква + броколі + картопля\*
- морква + цвітна капуста + горох + картопля\*
- морква + цвітна капуста + горох + рис\*
- гарбуз + картопля\*
- гарбуз + квасоля\*
- гарбуз + горошок\*
- гарбуз + броколі + картопля\*
- гарбуз + цвітна капуста + горох + картопля\*



## ФРУКТИ МІЖ ОСНОВНИМИ ПРИЙОМАМИ ЇЖИ АБО ДЕСЕРТОМ ЧИ ГАРНІРОМ Для молочної чашки 150 г

- Apple
- яблуко + банан\*
- яблуко + персик\*
- яблуко + абрикос\*
- яблуко + абрикос + персик\*
- яблучний + грушевий + виноградний сік\*

- яблуко + морква\*
- \* у тій самій пропорції



## М'ЯСНІ ТА ОВОЧЕВІ ЗАКУСКИ НА ОДИН ОСНОВНИЙ ПРИЙОМ ЇЖИ 150-200 г

- курка (4 столові ложки 30-50 г) + морква + рослинна олія, наприклад, ріпакова (1 чайна ложка)
- кролик (4 столові ложки 30-50 г) + морква + картопля + рослинна олія (1 чайна ложка)
- телятина (4 столові ложки 30-50 г) + шпинат рослинна олія (1 чайна ложка)
- телятина (4 столові ложки 30-50 г) + шпинат + картопля + рослинна олія (1 чайна ложка)
- індичка (4 столові ложки) ложка 30-50 г) + морква + цвітна капуста + картопля + рослинна олія (1 чайна ложка)
- курка (4 столові ложки 30-50 г) + морква + броколі + картопля + рослинна олія (1 чайна ложка)
- лосось (4 столові ложки) 30-50 г) + квасоля + гарбуз + картопля + рослинна олія (1 чайна ложка)





# РЕЦЕНЗІЇ

## ЯБЛУЧНИЙ ПЕРЕКУС/ЗАКУСКА

Натріть на тертці середнє яблуко, додайте чайну ложку жирного білого йогурту або дитячого молока. Додайте до яблука ½ банана.

## БАНАНОВИЙ ПЕРЕКУС/СНІДАНОК

Розімніть 1 банан і додайте приблизно 5-6 подрібнених печива. Можна розбавити фруктовим соком. Замість печива можна додати ложку жирного білого йогурту.



## ЯБЛУЧНО-МОРКВ'ЯНА ЗАКУСКА/ ОЛОВРАНТ

Моркву та яблуко дрібно натерти, змішати з фруктовим соком. Пізніше додати свіжі фрукти, нарізані невеликими шматочками.

## РИСОВА КАША/СНІДАНОК

Додайте варений м'який рис до дитячого молока і змішайте з фруктовую сумішшю. Пізніше додайте дрібно нарізані свіжі фрукти або печиво.

## ФРУКТОВИЙ КОКТЕЙЛЬ

Приготуйте дитяче молоко і змішайте його з фруктовую сумішшю або свіжими фруктами.



## МОРКВ'ЯНИЙ СУП З ЯБЛУКОМ

Почистити 2 морквини, картоплю, 2 суцвіття цвітної капусти і нарізати їх невеликими шматочками. Почистіть яблуко і наріжте його невеликими шматочками. Варити до готовності, а потім розім'яти овочі та яблуко в супі виделкою.

## ОВОЧЕВЕ ПЮРЕ

Відваріть картоплю або рис, тушкуйте моркву, цвітну капусту або броколі і змішайте все в блендері.

## СНЕКОВИЙ/НАПІВПШЕНИЧНИЙ

Яблуко і моркву натерти на дрібній тертці, протушувати і змішати з вареною до м'якості пшеницею.

## КУРКА З ОВОЧАМИ

Відварити 2 картоплини, 1 моркву, шматочок цвітної капусти, капусту і шматочок курки. Додайте пропарений рис (варені макарони або пластівці) і чайну ложку рослинної олії. Все дрібно збити блендером або нарізати. З'єднайте м'ясо та овочі різними способами.

## ШПИНАТНО-МОРКВЯНИЙ ГАРНІР

Готове картопляне пюре змішати зі шпинатом або пропареною дрібно натертою морквою.



## КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ З КРОПОМ

Відварити картоплю з ложкою подрібненого кропу. М'яка

розім'яти картоплю, розвести дитячим молоком, додати чайну ложку рослинної олії.

## СОУС З ФІЛЕЙНОЇ ЧАСТИНИ

Овочеve пюре (готове або домашнє) розвести кип'яченою дитячою водою, додати 3 чайні ложки грудного молока або готового дитячого молока і чайну ложку рослинної олії. Подавати з м'якими макаронами. До соусу можна додати м'ясо.

## КАРТОПЛЯНЕ ПЮРЕ

Відварить очищену картоплю у воді та відцідить. Змішайте з дитячим молоком і подавайте з овочевим або м'ясо-овочевим гарніром.

## РИЗОТТО

Відварить рис і змішайте з готовим або приготованим вдома м'ясо-овочевим гарніром.

# РЕЦЕНЗІЇ

## РИСОВА КАША З ЯБЛУКАМИ

Відваріть рис у воді, додайте натерті яблука і влийте дитяче молоко. Для дітей старшого віку додайте порізані на шматочки фрукти. Замість рису можна використовувати манну крупу.



## ТІСТЕЧКА

У формах для заварного крему приготуйте більш густий молочний заварний крем розім'яти в пюре і залишити застигати. Викласти на тарілку і полити фруктовую сумішшю. Ви можете замінити фруктову суміш свіжими фруктами. Тістечка можна прикрасити білим жирним йогуртом і фруктами.

## СУП З ЦВІТНОЇ КАПУСТИ З ВІВСЯНИМИ ПЛАСТІВЦЯМИ

Відваріть кілька невеликих головок цвітної капусти в 250 мл води. Додайте в киплячу воду 1 столову ложку пластівців і варіть близько 5 хвилин. Зварену цвітну капусту розім'яти виделкою. Додайте чайну ложку грудного або дитячого молока і перемішайте.

## ГУСТИЙ ГАРБУЗОВИЙ СУП З КУРКОЮ

250 г гарбуза почистити, нарізати невеликими шматочками і відварити разом з двома картоплинами. Окремо відварити 50 г курячого м'яса. Змішайте все разом і додайте 100 мл грудного або дитячого молока.

## СОУС КОЛЬРАБІ

Почистіть і дрібно натріть один невеликий качан кольрабі, а потім тушуйте його з 4 чайними ложками дитячої води до готовності. До кольрабі додайте 2 чайні ложки материнського або дитячого молока, постійно помішуючи. Додайте шматочок яєчного жовтка і варіть все разом близько 5 хвилин. Насамкінець скропити олією.



### ВЕСНЯНИЙ ОВОЧЕВИЙ СУП

Моркву, картоплю, кольрабі та 3 суцвіття цвітної капусти почистити, відварити, а потім розім'яти виделкою. Доведіть суп до кипіння і всипте 2 столові ложки рисової каші. У готовий суп додаємо кілька крапель рослинної олії.



### ІНДИЧКА З МАНКОЮ

Одну моркву почистити, нарізати великими кружальцями та відварити з 50 г нежирного м'яса індички до готовності. 200 мл свіжого овочевого бульйону довести до кипіння та додати 20 г манної крупи, постійно помішуючи, доки суміш не загусне. Розітріть манку, моркву та м'ясо з кількома краплями оливкової олії або збийте за допомогою блендера.

### ВАРЕНА ЦИБУЛЯ-ПОРЕЙ З ПШЕНИЦЕЮ

Чистимо, миємо та нарізаємо 180 г цибулі-порей і варимо в окропі до готовності. Тим часом беремо 20 г пшениці, промиваємо, заливаємо невеликою кількістю води і варимо на повільному вогні, періодично помішуючи. Порей розминаємо виделкою та посипаємо пшеницю.

### ОВОЧЕВА КАША

Наріжте 70 г гарбуза, одну моркву і картоплю невеликими кубиками і відваріть у воді близько 30 хвилин, періодично помішуючи. Зварені овочі розім'яти виделкою, додати 2-3 краплі рослинної олії і перемішати.

### РИС З ОВОЧАМИ

Приготуйте одну порцію дитячої рисової каші згідно з інструкцією на упаковці. Чистимо моркву та нарізаємо кружальцями. Почистіть кабачок і наріжте його невеликими кубиками. Готуємо овочі на пару до готовності. Потім подрібнюємо блендером і змішуємо з готовою рисовою кашею. Додаємо кілька крапель оливкової олії.

## ВАРЕНА СТРУЧКОВА КВАСОЛЯ З МАНКОЮ

180 г дрібної жовтої квасолі почистити, нарізати шматочками приблизно по 1 см і відварити до готовності. Тим часом підсмажте 20 г дитячої манної крупи, залийте невеликою кількістю води, додайте кілька крапель рослинної олії і тушкують близько 10 хвилин. Зварену квасолю відцідити і висипати поверх тушкованої манки.

## МАКАРОНИ З МОРКВОЮ, БРОКОЛІ ТА ЦВІТНОЮ КАПУСТОЮ

У киплячу воду додати 2 суцвіття броколі, 2 суцвіття цвітної капусти та одну моркву, нарізану невеликими шматочками. Коли овочі розм'якнуть, додайте шматочок яєчного жовтка та 2 столові ложки макаронів і варіть ще 3-4 хвилини.



## ЗАПІКАНКА ЗІ ШПИНАТОМ

180 г замороженого шпинату відварити в невеликій кількості води, додати кілька крапель олії, шматочок майорану, промиту подрібнену цибулю, 1 склянку грудного або дитячого молока і довести до кипіння, постійно помішуючи. Викласти суміш у змащену маслом форму для випікання і запекти.

## ЯЛОВИЧИЙ ОВОЧЕВИЙ СУП

20 г дрібно нарізаної яловичини залити водою і варити до напівм'якості (приблизно 8-10 хвилин). Додайте до м'яса одну моркву, шматочок кольрабі та цибулю-порей і варіть, поки все не стане м'яким. Вийміть м'ясо та частину овочів і збережіть для подальшого приготування м'ясного гарніру. Решту змішати, додати Полити ½ чайної ложки оливкової олії і подавати до столу.



## МАКАРОНИ З КАБАЧКАМИ ТА ТЕЛЯТИНОЮ (2 ПОРЦІЇ)

Розламати 40 г макаронів на дрібні шматочки та відварити їх у дитячій воді згідно з інструкцією. Помийте ½ невеликого кабачка і ½ невеликого

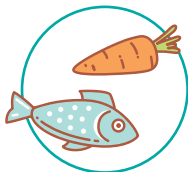
яблука, почистіть і наріжте невеликими шматочками. На сковороді обсмажте кабачки на невеликій кількості ріпакової олії. Зменшіть вогонь і залийте овочі дитячою водою. Додаємо яблуко і 50 г будь-якої телятини, нарізаної невеликими шматочками, і готуємо, поки м'ясо не стане м'яким. Змішуємо всі інгредієнти разом.

### ГАРБУЗОВЕ ПЮРЕ З ЛОСОСЕМ (6-8 ПОРЦІЙ)

Відварити чотири картоплини в дитячій воді. Почистіть 400 г гарбуза, наріжте його невеликими шматочками і тушкуйте до готовності (приблизно 3 хвилини). Тим часом помийте 100 г лосося, обсушіть його та видаліть решту кісток і луски. Викладаємо рибу поверх гарбуза і знову тушуємо до готовності. Лосось готовий, коли м'якоть починає розвалюватися. Потім змішуємо все з однією чайною ложкою ріпакової олії.

### МОРКВ'ЯНЕ ПЮРЕ З ТРИСКОЮ (4-5 ПОРЦІЙ)

Відварити три картоплини в дитячій воді. Окремо відварити 500 г моркви. Очищаємо два філе тріски від луски, шкіри та кісток. Наріжте рибу на невеликі шматочки і відваріть їх у невеликій кількості води, поки вони не почнуть розвалюватися. Змішуємо всі інгредієнти разом з однією чайною ложкою ріпакової олії до однорідної маси.



### ПОРАДА ВІД АГАТИ

*У нашій родині ми також дбаємо про культуру харчування. Ми намагаємося збиратися за одним столом хоча б раз на день і насолоджуватися часом, проведеним разом. Тоді мобільні телефони та планшети відходять на другий план.*





з блогером Агатою Лекеш та доктором Сільвією Бартековою





## Ініціатива „Перші 1000 днів



Те, що дитина робить, їсть і переживає в перші 1 000 днів, суттєво вплине на її здоров'я протягом усього життя.

За підтримки  
Nutricia, s.r.o.

Публікація видана під егідою Словацького педіатричного  
товариства

та Словацьке товариство первинної педіатричної допомоги



[www.1000dni.sk](http://www.1000dni.sk)