

Хорошее питание для детей

в возрасте от года до двух лет



Полезная еда для детей в возрасте *от одного года до двух лет.*

(все-таки, за исключением рисовых напитков, смотрите страницу 18).

Кроме того, некоторые вещества могут случайно попасть в пищу, например, в результате загрязнения окружающей среды. Отличный способ сократить риск избыточного употребления вредных веществ заключается в том, чтобы питаться разнообразно, то есть, включать в свой рацион продукты различных сортов. Это касается как детей, так и взрослых.

Напитки, каши и молочные смеси на основе риса.

Растительные напитки, изготовленные из риса, содержат мышьяк. В организме детей, которые регулярно употребляют рисовые напитки, например, вместо молока, в перспективе может накопиться такое количество данного вещества, что оно может оказаться пагубным для их здоровья. У маленьких детей организм намного чувствительнее, чем у более взрослых, поэтому не рекомендуется давать рисовые напитки детям младше шести лет. Вместо них выбирайте другие растительные напитки, обогащенные витаминами и минералами.

Даже каши и молочные смеси, изготовленные из риса, могут содержать мышьяк. Не стоит полностью отказываться от детского питания на основе риса, но рекомендуется разнообразить меню ребенка с помощью продуктов различных марок, изготовленных из других круп. Например, для детей с непереносимостью глютена в качестве альтернативы можно приобретать продукты на основе кукурузы.

Когда вашему ребенку исполнится год, он может, в принципе, есть ту же самую еду, что и все остальные члены семьи. Сейчас будут закладываться пищевые привычки, которые обычно остаются на протяжении всей жизни. Эти рекомендации могут помочь вам приобрести хорошие привычки. Рекомендации основаны на совокупном изучении и на реальном опыте и написаны так, чтобы годиться для большинства. Рекомендации подходят не всем, и, возможно, их необходимо адаптировать к конкретной семейной ситуации.

Хорошее питание для маленьких детей

Детям необходимо питание, для того чтобы расти и развиваться. Поскольку маленькие дети не едят столько же, сколько взрослые, им необходима еда, богатая витаминами и минеральными веществами. Однако важно не столько то, что ребенок ест в отдельные приемы пищи или в определенные дни, а то, что он ест в течение длительного времени. Так что, целью является не пытаться сделать идеальным каждый прием пищи, а в принципе предлагать хорошую еду. То, что является хорошей едой для детей, является хорошей едой и для всей семьи.

Поскольку сами дети не знают, что для них хорошо, на вас, как на родителей, лежит руководящая роль. Хорошим правилом будет то, что вы решаете, что именно будет приготовлено, в то время как ребенок будет решать сколько он захочет съесть.

Что должны есть дети?

Как и взрослым, детям полезно есть разнообразную пищу, то есть есть пищу разных видов. Тогда ребенок получит необходимые ему питательные вещества – белок, углеводы, жиры, различные витамины и минеральные вещества.

Приготавливая разнообразную пищу, вы помогаете ребенку привыкнуть ко многим вкусовым ощущениям. Многие дети настроены скептически по отношению к разной пище и должны, возможно, попробовать новый продукт несколько раз, чтобы привыкнуть к новому вкусу. Чтобы помочь ребенку освоиться с новым вкусом, проще будет приготовить его и подать с тем, что ему уже нравится.

Даже если разнообразное питание и полезно, ничего страшного не произойдет, если ребенок ест одно и то же целую неделю. Из-за этого ребенок не будет недоедать. Зато вы можете попробовать варьировать гарниры и полдники. Если ребенок ест маленькое количество блюд в течение длительного времени, пища может стать слишком однообразной. Поговорите с медсестрой из детской поликлиники, как вам поступить в таком случае.

Организму полезны регулярные приемы пищи – завтрак, обед и ужин и 2-3 полдника. Ребенку также будет легче научиться чувствовать разницу между чувством голода и сытости. Избегайте кусочничанья между приемами пищи, так что ребенок мог как следует есть в положенное время. К тому же, все время что-то есть – вредно для зубов.

Завтрак и полдник

Хороший питательный завтрак может, например, состоять из чего-либо, предложенного ниже:

- Кефир или йогурт и мюсли или несладкие хлопья
- Каша на молоке
- Бутерброд и молоко
- Чашка молочного супа
- И неплохо немного фруктов или овощей.

В некоторых культурах в обществе на завтрак едят то, что осталось от обеда, и можно сделать и так.

Поскольку маленькие дети не в состоянии есть столько же, сколько взрослые, за один прием пищи, полдники для них оказываются важнее, чем для взрослых. Питательный полдник может состоять из того же, что и завтрак.

Если продолжается грудное кормление, то грудное молоко тоже является хорошим полдником, дающим много питательных веществ, в частности, жиры омега-3.

Булочки, печенье, мороженое и прочие сладкие продукты поставляют не столько питательную ценность, сколько сахар. Так что разумнее приберечь их для отдельного случая.

Цельное зерно и клетчатка

Цельное зерно и клетчатка полезны также и маленьким детям, но у детей до двух лет от большого их количества может произойти расстройство желудка или понос. С другими детьми может случиться прямо противоположенное – у них может быть запор. Сколько клетчатки может съесть ребенок, так чтобы это не подействовало на живот, по-разному у всех детей – вам придется установить опытным путем. Хороший способ получать нужное количество клетчатки – это варьировать продукты из цельного зерна с сортами, менее богатыми клетчаткой.



три примера хорошего питательного завтрака.



Обед и ужин

Пищей, приготовленной и на обед, и на ужин, легче удовлетворить потребности ребенка в питании:

- *Картофель, макароны, рис, булгур, кускус и хлеб:* дают углеводы и клетчатку, а также важные минеральные вещества и витамины, такие как железо и фолиевая кислота.
- *Мясо, рыба, курица, яйца, фасоль, чечевица и тофу:* важные источники белка, витаминов и минеральных веществ. Мясо, фасоль и тофу являются хорошими источниками железа.
- *Овощи, корнеплоды, фрукты и ягоды:* содержат много витаминов и другие защитные вещества, а также клетчатку.
- *Молоко, кефир, йогурт и овощные напитки, такие как обогащенный овсяный и соевый напиток:* являются важными источниками кальция и многих других минеральных веществ и витаминов.
- *Растительное масло и жидкий маргарин для приготовления пищи:* являются важными источниками полезных жиров. Если пища постная, ребенку может понадобиться дополнительный жир.

Приучайте ребенка пить во время еды воду или молоко. Употребляйте холодную воду и давайте ей протечь до холодной также при употреблении ее для приготовления пищи. В теплой водопроводной воде может содержаться, в частности, медь.

Если у вас есть свой колодец, Государственное управление здравоохранения и социального обеспечения рекомендует проверять качество через каждые три года. Муниципальное управление по охране окружающей среды по месту вашего жительства может вам дать совет. Если вода является «непригодной» из-за бактерий, или если в воде присутствует кишечная палочка, ее надо кипятить, прежде чем давать детям. Что касается других элементов, то нужно следовать рекомендациям, данным в анализе пробы воды.

Читайте подробнее о питьевой воде и собственном колодце на www.livsmedelsverket.se

Домашнего приготовления или готовая?

Многим нравится готовить еду, в то время как другие, возможно, и не привыкли к приготовлению пищи. Готовить пищу для маленьких детей не так уж и сложно. В интернете и в кулинарных книгах есть много хороших и простых рецептов, которые вам могут помочь. Существует также множество полуфабрикатов и готовых блюд, которые подходят и маленьким детям.

Некоторые относятся с недоверием к блюдам, произведенным пищевой промышленностью, поскольку в ней иногда содержатся больше добавок, чем в пище домашнего приготовления. Нужно знать, что все добавки, используемые в продуктах питания, проверены и одобрены научно и являются безопасными и для детей, и для взрослых. Однако нужно быть внимательным, чтобы в продуктах не содержалось слишком много соли или сахара. Отдавайте предпочтение продуктам с пометкой «замочная скважина» - в ней содержится меньше соли и сахара.

Рыба и морепродукты

Рыба и морепродукты являются важными источниками витамина Д, йода и селена. Жирная рыба, например, лосось, сельдь и скумбрия, также содержат особый жир омега-3, ДГК (докозагексаеновая кислота), необходимый детям для развития мозга и зрения. Поэтому детям полезно часто есть рыбу, даже 2-3 раза в неделю. Попробуйте варьировать разные сорта рыбы, это полезно и для здоровья, и окружающей среде. В некоторых немногочисленных сортах рыбы могут быть загрязняющие вещества, об этом читайте подробнее на странице 12.

Многие считают, что приготовление рыбы – дело трудное, но это совсем не обязательно – простым способом является варка рыбы в микроволновой печи в течение нескольких минут. Существует также много хороших полуфабрикатов и готовых блюд. Маленький бутерброд с рыбой, как консервированная скумбрия, является еще одним простым способом подавать рыбное блюдо. Детям, которые никогда не едят рыбу, следует есть пищу, приготовленную на рапсовом масле или маргарине, сделанном на рапсовом масле. В нем содержатся жиры омега-3, способные преобразовываться в организме в ДГК. В грецких орехах и льняном масле тоже содержится омега-3.

Железо является питательным веществом, которое маленьким детям трудно получить в достаточном количестве. Поэтому обогащенная железом каша или молочный суп очень полезны также на втором году жизни ребенка. Мясо, кровяная колбаса, кровяной хлеб и другие подобные продукты тоже богаты железом. Фасоль, турецкий горох, чечевица, тофу и некоторые орехи и семена являются растительными источниками железа.



Детям полезно часто есть рыбу. Лучше всего 2-3 раза в неделю.

Фрукты и зелень

Многие дети с удовольствием едят фрукты и овощи, как только им предлагают. И все же есть много детей, которые едят слишком мало фруктов и зелени. Подавайте овощи и на обед, и на ужин, а фрукты давайте ежедневно. Варьируйте цвет и форму, - это может вызвать любопытство ребенка и поможет ему получать удовольствие от пищи.

Существует много замороженных овощей. В них содержится столько же питательных веществ, как и в свежих, и они просты в приготовлении. Если вы готовите их в микроволновой печи, питательные вещества сохраняются лучше, чем при приготовлении в кастрюле. На упаковке указано, как нужно делать.

В фасоли и чечевице есть вещества, которые могут вызвать колики, но эти вещества исчезают при варке. Прочитайте на упаковке, что нужно делать. Свежую фасоль также необходимо варить. Существует также фасоль и чечевица в банках или упаковке Tetra Pak – они уже приготовлены, их можно сразу подавать на стол.

Еще несколько примеров:

- Нарезьте ломтиками огурцы, морковь спаржевую и цветную капусту и подайте на стол, в то время как вы готовите пищу. Это делается быстро и может отчасти предотвратить голодные жалобы.
- Кладите овощи в пищу, например, тертую морковь, белокачанную капусту, измельченные консервированные помидоры, кукурузу или фасоль в соус из мясного фарша или в тушеное мясо.
- Маленьким детям обычно нравятся «кораблики» из яблок и груш или бананов. К тому же, маленькому ребенку так есть проще.



Подробнее читайте в разделе о вегетарианской пище для детей.

Молоко и молочные продукты

Молоко и молочные продукты являются важными источниками кальция. Кальций нужен ребенку для построения скелета и зубов. Поллитра молока, кефира или йогурта в день достаточно для того, чтобы удовлетворить потребности ребенка в кальции. В молочном супе тоже есть кальций, но немного меньше, чем в молоке. Ломтик сыра дает столько же кальция, что и ½-1 dl молока.

Маложирное молоко или молоко средней жирности являются важными источниками витамина Д, поскольку они дополнительно обогащены витамином Д. Поэтому в них содержится гораздо больше витамина Д, чем в жирном молоке. Обогащаются также многие постные сорта кефира и йогурта.

Если ваш ребенок совсем не ест ничего молочного, например, из-за аллергии на молочный белок, вам необходимо посоветоваться с диетологом.

Какое молоко нужно пить детям?

Детям до двух лет необходимо немного больше жиров в пище, чем взрослым. Поэтому естественно давать детям жирные молочные продукты. Но прежде всего это касается жиров омега-3, который необходим детям больше всего, и которого нет в молоке. Поэтому лучше давать нежирные молочные продукты и добавлять в пищу рапсовое масло, поскольку в нем есть омега-3. В нежирном молоке содержится столько же витаминов и минеральных веществ, сколько и в жирном. К тому же большинство нежирных молочных продуктов обогащаются витамином Д и поэтому являются важными источниками витамина Д для детей.

Сливочное масло, маргарин и растительное масло

Жиры омега-3 являются важными для развития ребенка. Рапсовое масло по своей природе богато омегой-3. Простой способ сделать так, чтобы ребенок получал омега-3, - это употреблять рапсовое масло и жир для приготовления пищи, содержащий рапсовое масло, для бутербродов и приготовления пищи. Детям до двух лет нужно немного больше жиров, чем взрослым, и поэтому более жирный маргарин лучше нежирного. В сливочном масле содержится совсем мало омега-3, так что для ребенка это не лучший вариант. Если вы все-таки предпочитаете давать своему ребенку сливочное масло, то важно употреблять рапсовое масло в приготовлении пищи, и чтобы ребенок ел жирную рыбу, в которой есть омега-3. Дети на грудном вскармливании получают омегу-3 из грудного молока.

Сколько пищи необходимо маленьким детям?

Вполне естественно, что ребенок больше не увеличивает объем своих порций в том же темпе, что и в первый год жизни, поскольку он растет медленнее, чем раньше. Если вы, как взрослый, позволите ребенку под его ответственность решить, какой объем ему нужен, то увидите, что обычно ребенок ест в умеренных количествах, с приемами пищи, распределенными на длительный отрезок времени. Поэтому не делайте слишком большие порции, а лучше пусть ребенок возьмет себе добавки. Иногда ваш ребенок ест слишком мало, и тогда проходит очень мало времени, прежде чем он снова голоден. Иногда он ест много и чувствует себя сытым. Ребенку нужно потренироваться и понять, какое количество пищи ему будет в самый раз.

Необходимы ли детям дополнительные витамины и минеральные вещества?

Детям необходимы витамины и минеральные вещества для роста и развития, но намного лучше получать их из пищи, чем из пищевых добавок. Многим все-таки хочется дать своему ребенку дополнительные витамины и минеральные вещества, на всякий случай. Но некоторые вещества могут оказаться в избытке, если давать маленьким детям добавки, что может повредить, чем если бы у них был в них недостаток. Поэтому не давайте своему ребенку других пищевых добавок, кроме витамина Д в каплях, не посоветовавшись с медсестрой из детской поликлиники.



Витамин Д в каплях

Маленькие дети не получают достаточно витамина Д с пищей. Недостаток витамина Д может привести к неправильному развитию скелета. Поэтому вам необходимо продолжать давать ребенку витамин Д в каплях ежедневно до возраста двух лет.

Некоторым детям витамин Д в каплях необходимо даже свыше возраста двух лет. Это относится к детям:

- С темным цветом кожи, поскольку пигмент приводит к меньшему образованию витамина Д в коже
- Которые нечасто бывают на улице или которые даже летом носят одежду, закрывающую лицо, руки и ноги, когда они находятся на улице
- Которые не получают пищу, обогащенную витамином Д, например, нежирное молоко, молоко средней жирности и маргарины
- Которые не едят рыбу.

Вегетарианская пища

Все больше людей предпочитают есть вегетарианскую пищу. Это полезно и для здоровья, и окружающей среде. Поэтому будет хорошо, если ваш ребенок рано научиться ценить различные вегетарианские блюда. Многие варьируют и едят вегетарианскую пищу только время от времени, другие предпочитают просто исключить мясо, в то время как третьи исключают все продукты животного происхождения. Простое исключение мяса обычно не вызывает проблем.

Если быть строгим вегетарианцем и совершенно исключить мясо, рыбу, молоко и яйца, нужно обладать большими знаниями, чтобы составить меню, при котором ребенок получал бы все нужные ему питательные вещества. Если вы решите кормить своего ребенка по-вегетариански, вам следует проконсультироваться с медсестрой из детской поликлиники.

Независимо от того, на каком типе вегетарианского питания вы находитесь, важно не исключать продукты животного происхождения, а заменить их питательными продуктами растительного происхождения.

Если ваш ребенок большей частью питается по-вегетариански, ему следует ежедневно употреблять также:

- Бобовые - такие как фасоль, горох, чечевицу, тофу или другие соевые продукты
- Продукты из цельного зерна
- Овощи и фрукты
- Нежирное молоко, молоко средней жирности или обогащенные овощные напитки
- Рапсовое масло и сорта маргарина, содержащие рапсовое масло.

В вегетарианской пище содержится много клетчатки. Клетчатка хорошо насыщает, и есть риск, что съев много клетчатки, ребенок почувствует себя сытым, прежде чем успеет получить достаточно питательной энергии. Поэтому особенно важно следить, чтобы маленькие вегетарианцы нормально росли.

Если ваш ребенок употребляет молочно-растительную пищу, он может быстро набрать избыточное количество насыщенных жиров, если большая часть блюд приготовлена на молоке и сыре, например, запеканки. Поэтому важно давать детям, которые едят молочно-растительную пищу, постные молочные продукты.

Детям, употребляющие исключительно растительную пищу, должны получать витамин В₁₂ и витамин Д из пищевых добавок или обогащенных продуктов.

На www.livsmedelsverket.se имеется несколько конкретных советов о том, как составить хорошее вегетарианское меню для маленьких детей.

Аллергия

Если вы подозреваете аллергию

Если вы думаете, что ваш ребенок не переносит какой-либо продукт питания, важно не исключать его самовольно из рациона. Это может затруднить постановку правильного диагноза. Проконсультируйтесь всегда вначале с персоналом детской поликлиники. Могут быть другие объяснения, почему у ребенка заболел живот, появилась сыпь или какая-либо другая реакция.

Если у вашего ребенка аллергия

Самыми обычными видами аллергии у маленьких детей являются аллергия на молочный белок и на яичный белок. Если у вашего ребенка аллергия, важно получить рекомендации диетолога.

На www.livsmedelsverket.se имеется подробная информация об аллергии и повышенной чувствительности к еде.



Думайте дополнительно о гигиене, когда вы готовите еду с детьми и для детей.

О чем нужно думать на кухне

Маленькие дети восприимчивы к бактериям и вирусам, способным вызвать пищевые отравления. Поэтому лучше лишний раз подумать о гигиене, когда вы готовите еду или находитесь в контакте с ребенком. Разумеется, важно мыть руки перед приготовлением пищи, но и после обработки сырого мяса и курицы. Тщательно мойте разделочную доску и кухонные принадлежности после разделки мяса и курицы. Хорошо также ополаскивать овощи, особенно листовые.

В сыром мясе могут содержаться такие вредоносные бактерии, как кишечная палочка. Поэтому не давайте детям пробовать сырой мясной фарш или сырое мясо. Прожаривайте мясной фарш и курицу.

Если вы хотите сохранить оставшуюся пищу, поставьте ее как можно скорее в холодильник или в морозилку. Горячую или теплую пищу маленьких объемов можно ставить в холодильник сразу же.

Не ешьте подгоревшую пищу

Когда пища подгорает, при этом образуются вредные вещества, которые бесполезны ни детям, ни взрослым. Отрежьте то, что подгорело, или выбросьте сильно подгоревшее блюдо. Лучше также, чтобы при приготовлении пища была золотистого, а не золотисто-коричневого цвета.

Это то, что маленькие дети не должны есть?

Многие родители обеспокоены тем, чтобы пища, которую они дают своим детям, не содержала вредных веществ. Несмотря на то, что дети могут быть восприимчивее к некоторым веществам, чем взрослые, это принимается во внимание, например, при установлении ограничений по количеству пестицидов, которые могут содержаться во фруктах или овощах, или при утверждении вкусовых добавок. Поэтому вам не нужно беспокоиться по поводу таких веществ. Почти все продукты годятся в пищу для детей, но некоторые вещи маленьким детям следует избегать:

Рыбу, в которой могут содержаться загрязнения из окружающей среды

Большинство сортов рыбы можно есть часто, но существуют некоторые сорта с повышенным содержанием загрязнений из окружающей среды. Это:

- Балтийская сельдь
- Дикий (не искусственно выращенный) лосось и форель из Балтийского моря, озера Вэнерн и Вэттерн
- Сиг озера Вэнерн
- Голец озера Вэнерн.

В этих сортах рыбы обнаружено настолько высокое содержание диоксина и ПХД (полихлорированный дифенил), что девочкам, женщинам детородного возраста и мальчикам до 18 лет не рекомендуется есть их чаще, чем два-три раза в год.

Дикий лосось, форель и голец почти не встречается в продаже в обычных магазинах. Лосось, который имеется в продаже, почти всегда выращен.

Дети, которые едят много собственноручно пойманной рыбы

В окуне, щуке, судаке и налиме может содержаться ртуть. Дети, которые едят такую рыбу чаще одного раза в неделю, могут получить ее в количествах, которые в перспективе могут причинить вреда. Поэтому лучше варьировать рыбу разных сортов. В свежем/замороженном тунце, крупном палтусе, меч-рыбе, акулае и скате может содержаться ртуть.

Продукты здорового питания

Продукты здорового питания, например, растительные экстракты и различные травы редко бывают проверены научным способом. Их не проверяют и на детях, и поэтому невозможно знать, вредные они или нет. Маркетинг утверждает, что они оказывают положительный эффект на здоровье, но могут быть совершенно нехороши для детей, которые растут и развиваются. Поэтому не давайте своему ребенку продукты здорового питания.

Кофе, черный чай и энергетические напитки

Маленьким детям не следует употреблять кофе или черный чай и кока-колу в больших количествах, поскольку в них содержится кофеин. Дети более восприимчивы к кофеину, чем взрослые, и могут реагировать, например, сердцебиением и тошнотой. В энергетических напитках может быть много кофеина, поэтому их абсолютно не следует давать детям.

Непастеризованное молоко

В непастеризованном молоке могут быть вредоносные бактерии, такие как кишечная палочка и кампилобактерии. Поэтому ни детям, ни взрослым не следует пить такое молоко. Это касается также сливочного сыра, сделанного на непастеризованном молоке. Такой сыр редко продается в обычных магазинах, но может встретиться у местных производителей сыра. Кишечная палочка является довольно «новой» бактерией, которая стала распространяться в Швеции в 90-е годы и которая способна серьезно повредить почки у маленьких детей. Непастеризованное молоко не должно продаваться в магазинах, но его можно достать на фермах.

Соль

В возрасте около одного года организм ребенка может регулировать солевой баланс. Однако оставайтесь умеренными в потреблении соли, поскольку слишком много соли может привести к повышенному давлению даже у детей. Один из способов уменьшить потребление соли – это отдавать предпочтение продуктам, помеченным знаком «замочная скважина», например, хлопья, хлеб и сыр. В них содержится меньше соли, чем в сортах без «замочной скважины». Избегайте также легкие закуски, такие как чипсы и кукурузные сырные палочки, так как обычно они очень соленые.

Покупайте йодированную соль, но не солите слишком много. Йод необходим для регуляции обмена веществ, и йодированная соль является важным источником и для детей, и для взрослых. На упаковке обозначено, если в соли содержится йод.

Соланин в зеленом картофеле

В зеленом или поврежденном картофеле содержится соланин – вещество, которое может вызвать боли в животе, рвоту и понос. Поэтому и детям, и взрослым следует избегать такой картофель.



Сахар, конфеты и сладкие напитки

Как можно дольше избегайте конфет и сладких напитков. В них содержится очень мало питательной ценности, зато много сахара, ненужного детям. Большое количество сахара может испортить ребенку зубы. К тому же это приведет к тому, что ребенок не захочет есть обычную пищу или может со временем набрать избыточный вес.

Возможно, вы даже не задумываетесь, что во многих продуктах содержится много сахара. Это касается многих сортов фруктового йогурта, питьевого йогурта, хлопьев, соков, рисовых полдников и подобное. Нет необходимости приучать ребенка к тому, что все должно быть сладкое на вкус. Вместо фруктового йогурта вы можете, например, дать ему натуральный йогурт или кефир и вмешать туда фруктов или ягод. Что касается хлопьев и мюслей, то существует много сортов, в которых нет слишком много сахара.

Читайте на упаковке, сколько в продукте содержится добавленного сахара. Вы можете также взять с отметкой «замочная скважина». «Замочной скважиной» могут быть помечены только хлопья, йогурт и кефир с очень маленьким содержанием сахара и без подслащивающих веществ.

Будьте осторожны со скрытыми сахарными ловушками - лучше приучайте своего ребенка к вкусовым ощущениям, которые не очень сладкие. Слева на картинке вы видите, сколько добавлено сахара во фруктовый йогурт, сироп, питьевой шоколад и крем.





Кратко – важные советы

Хорошо, если ребенок получает

- Разнообразную пищу – это приучает его ко многим вкусовым ощущениям и к разнообразию
- Регулярную пищу – завтрак, обед и ужин и в промежутках 2-3 полдника
- Картофель, макароны, рис, булгур, кускус, хлеб, хлопья или кашу – каждый день
- Рыбу 2-3 раза в неделю
- Мясо, курицу, яйца, фасоль, чечевица или тофу – каждый день
- Овощи в каждый прием пищи и ежедневно фрукты или ягоды
- Нежирное молоко, кефир или йогурт
- Маргарин на бутерброде или жидкий маргарин или растительное масло при приготовлении пищи
- Воду или молоко, как напиток во время еды.
- Продолжайте ежедневно давать витамин Д в каплях до исполнения ребенком двух лет. Некоторым детям витамин Д в каплях необходим даже после двух лет.
- Употребляйте в пищу йодированную соль, но не солите слишком много. Как можно дольше избегайте чипсов и пр.

Избегайте или будьте осторожны с

- Конфетами и сладкими напитками – избегайте их как можно дольше и будьте умеренны в употреблении булочек и сладких полдников.
- Балтийская сельдь, дикий лосось и форель из Балтийского моря, озера Вэнерн и Вэттерн, сиг из озера Вэнерн и голец из озера Вэттерн – эту рыбу детям следует есть не больше 2-3 раз в год.
- Пищевые добавки и продукты здорового питания – посоветуйтесь в детской поликлинике, прежде чем давать их ребенку.
- Не давайте ребенку непастеризованное молоко и свежий сыр из непастеризованного молока.
- Не давайте ребенку сырой мясной фарш и сырое мясо, прожаривайте мясной фарш и курицу.
- Дети восприимчивы к пищевым отравлениям. Поэтому не забывайте о гигиене, готовя пищу ребенку или с ребенком.
- Если вы подозреваете, что ваш ребенок не переносит какой-либо продукт, важно не исключать его самовольно из рациона. Посоветуйтесь всегда сначала с персоналом детской поликлиники.





Хотите узнать подробнее?

Зайдите по адресу

www.livsmedelsverket.se

Там имеется информация о детском питании и многое другое.