

Хранене на детето от 1 до 3 години

И ето, бебето пораства, става на една година и има нужда от повече и по-разнообразни храни. То има 6-8 зъба, стомахът му е вече по-голям, всички системи в организма му работят вече по-активно. Храни се четири пъти на ден. (Пак не е добре да се прехранва или да се храни недостатъчно.) Когато детето стане на година и половина, то вече има кътни зъби, може да дъвче добре и да премине постепенно на обща храна — такава, каквато ядете в къщи. Отново е задължително да поема достатъчно мляко — около половин литър на ден. Други важни храни са месото, рибата, яйцата, плодовете, зеленчуците. Например разрязано на малки парченца месо или риба малкото дете трябва да поема 4-5 пъти в седмицата. Важно е тези храни да се дават на много малки парченца, защото понякога детето може да се задуши, да не може да поеме въздух и да стане сериозен проблем.

Избягвайте да давате на детето пържена храна не само на закуска, но и въобще. По-добра е варената или задушната храна. Избягвайте подправки, особено люти. Също така избягвайте прекалената употреба на шоколад и газирани напитки.

Повече зеленчуци, плодове и мляко ще направят децата ви по-здрав, по-жизнени и по-усмихнати. А това ще направи вас по-щастливи.

Помнете!

След изписване на бебето от родилния дом, трябва да изберете личен лекар — педиатър. Той ще се грижи за доброто му здраве, а на вас ще даде всяка необходима информация. Това е безплатно, тъй като всички деца под 18 г. са здравно осигурени!

Местни координатори (контактна информация)

Име	Електронен адрес	Мобилен телефон	Пощенски адрес
Райко Живков	rajivkov@mail.bg	0885 024 700	гр. Пазарджик, ул. „Бузлуджа“ №8, ет. 3, ап. 9
Петър Цветанов	peri_care@abv.bg	0886 877 356	с. Септемврийци 3637, ул. „Ген. Скобелев“ №1
Иван Илиев	igiliev@mail.bg	0887 849 591	гр. Ямбол, к-с „Г. Бенковски“ бл. 10, вх. Д, ап. 90, п.к. 707
Севгианар Мехмед	sem_11_11@abv.bg	0897 977 478 0894 812 485	гр. Добрич 9300, ул. „Ралица“ №38

Други полезни контакти:

Фондация „Здравни проблеми на малциствата“
ел. адрес: emhpf@techno-link.com; моб. тел.: 0899 844 317

Българска асоциация по семейно планиране и сексуално здраве
ел. адрес: bfpa@safesex.bg; тел.: 02 943 30 52

г-р Иван Литвиненко, педиатър
ел. адрес: ilitvinenko@excite.com; моб. тел.: 0888 592 015



Това издание се публикува с финансовата подкрепа на Европейския съюз. Изложението в него становища са лично мнение на партньорите по проект "Здравна промоция и оптимизиране на профилактичните програми по майчинно и детско здравеопазване - EuropeAid/122909/D/SV/BG" и следователно по никакъв начин не отразяват официално становище на Европейската Комисия.



PUBLIC SECTOR

Фондация
„Здравни проблеми
на малциствата“

Иди и питай!



Как

да храним детето, за да е здраво?

Защо храненето е важно за нашите деца?

Всички се радваме на децата си и искаме те да растат здрави, затова е много важно да знаем с какво да ги храним, кое е полезно, кое им вреди, какво е задължително да поемат в зависимост от това колко са големи.

За да е здраво и да се развива добре детето, то трябва според възрастта си да приема достатъчна и подходяща храна. Така то ще расте бързо и всички органи в тялото му ще работят както трябва.

Бебетата и малките деца са много по-чувствителни към различните храни, отколкото сме ние. Равновесието между нуждите на организма и приетите от храната вещества се нарушава по-лесно. Вредно е както да поемат малко храна, така и прекалено много храна. Слабото дете по-често боледува, но и да е пълно, пак не е сигурно, че ще е здраво. Неправилното хранене може да доведе до много проблеми със здравето не само при бебетата, но и в по-късна възраст — с храносмилането, кръвта, високото кръвно налягане, захарната болест, със забавянето на развитието — и физическото, и умственото.

Много внимателни трябва да бъдем с какво, колко пъти и кога храним децата, особено най-малките до три години!

Помнете, че е важно не просто да са нахранени, за да не плачат, а какво малкият им още организъм е приел и задоволява ли това неговите нужди. Знайте също, че не всеки плач е поради глад. Детето плаче и защото му е топло или студено, подмокрило се е или нещо го боли. Кърменето през по-малко от 2 ч. може да доведе до повръщане. Храненето не е залъгалка. Биберонът като залъгалка може да доведе до изкривяване на зъбите и е добре да се избягва.

Хранене на кърмачето

Бебето през първата година от живота си расте много бързо. Само за пет месеца то удвоява теглото си, а до края на годинката го утроява.

През първия месец бебето трябва да се храни 7 пъти (през три часа), през втория и третия месец — 6 пъти, а след третия — 5 пъти.

Новороденото бебе остава част от организма на майката, защото тя го кърми. Майчиното мляко е много важно, за да бъде бебето здраво. Ако можете, кърмете го, колкото се може повече месеци, защото от кърмата то поема полезни вещества, от които пораства и по-малко боледува.

Докато свикнете да кърмите, може да не ви е лесно, дори да изпитвате болка в гърдите, докато детето суче. Щом засуче гърдата, го оставете да си “хапне”, а като се умори, изцедете и двете си гърди внимателно.

Запомнете, че изцеждането на гърдите е много важно. Ако остане мляко и застои в гърдата, може да се развие болестта мастит. Запомнете и че, за да имате повече и по-дълго време кърма, трябва да се храните редовно и равномерно и да приемате не по-малко от литър и половина течности на ден (вода, сокове, мляко, айран, боза).

А как да разберете дали на бебето кърмата му е достатъчна? Трябва да го водите всеки месец при неговия лекар. Там ще го претеглят и ще разберете с колко е наддало. Ако не е наддало достатъчно, ще започнете да го дохранвате с изкуствени млека. Те са чисти и това, което съдържат, е близко до състава на майчината кърма.

Когато бебето навърши три месеца, може вече да му давате детски пюрета — плодови, зеленчукови, а през петия и с месо. По-добре е да ги храните с пюрета, отколкото да приготвяте нещо в къщи. Тези детски храни са с разнообразни съставки и се правят от висококачествени продукти. За всеки сезон са — например през зимата трудно ще намерите на бебето плодове и зеленчуци, а в пюретата ги има.

Бебето в първите месеци често може да плаче, защото има колики — боли го коремчето. В аптеките има лекарства за тези болки. Не се притеснявайте, всяко бебе го боли.

Трябва и да знаете, че бибероните, с които му давате вода и мляко, трябва да се сменят през един месец — на опаковката е написано за каква възраст са подходящи. Внимателно я погледнете и прочетете!

Не е полезно да давате на детето биберон-залъгалка. Може да му изкриви зъбите.

Ето как е най-добре според възрастта да захранвате бебето:

сок от моркови и ябълки	от втория или третия месец
зеленчуково пюрета	от четвъртия месец
пюрета от месо и зеленчуци	от петия месец
твърдо сварен жълтък към пюретата	от петия месец
попара със сирене	от шестия месец
бульон преди зеленчуковото пюрета	от седмия месец