

ЗДОРОВЕ ХАРЧУВАННЯ В РАНЬОМУ ДИТИНСТВІ


 Generalitat de Catalunya
 Agència de Salut Pública
 de Catalunya

ЗАСВОЄННЯ ПРАВИЛЬНИХ ЗВИЧОК ХАРЧУВАННЯ СПРИЄ ОПТИМАЛЬНОМУ РОЗВИТКУ ТА ЗДОРОВОМУ СТАВЛЕННЮ ДО ЇЖІ

ДО 6 МІСЯЦІВ

Грудне молоко – найкраща їжа для немовляти. Виключно грудне вигодовування рекомендується протягом перших 6 місяців життя. Якщо грудне вигодовування неможливе або небажане, слід використовувати дитячу харчову суміш.

З 6 місяців слід поступово вводити **інші продукти**, продовжуючи грудне годування на вимогу дитини.

Зміни в харчуванні залежать від **психомоторного розвитку** (дитина сідає, бере їжу, кладе її до рота...) та **інтересу**, що малюк виявляє до нових смаків та текстур.

Основою здорового харчування є **свіжа та мінімально оброблена їжа рослинного походження**.

З 6 МІСЯЦІВ

Бажано підтримувати **грудне вигодовування** до 2 років або довше, поки мати та дитина не вирішать його припинити.

КАЛЕНДАР ВХОДУ ХАРЧУВАННЯ

Продукти	0-6 місяців	6-12 місяців	12 місяців – 4 роки	≥ 4 років
Грудне молоко	Dark Purple	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Дитяча молочна суміш (для дітей без грудного вигодовування)	Dark Purple	Light Purple	Light Purple	Light Purple
Цільнозернові продукти – хліб, рис, макарони тощо (з глютенем або без), фрукти та овочі, бобові, яйця, риба, м'ясо, оливкова олія першого вижиму, горіхи (мелені в порошок або горіховий крем) Починаючи з 9-10 місяців можна пропонувати невеликі порції несолодкого йогурту і м'якого сиру	Light Purple	Dark Red	Light Orange	Light Orange
Незбиране молоко, несолодкий натуральний йогурт і м'який сир (у більшій кількості)	Light Purple	Light Purple	Dark Orange	Light Orange
Тверді продукти з ризиком задухи (цілі горіхи, виноград, цілі помідори черрі або черешня, великі шматки сирого яблука або моркви, попкорн, оливки, хот-доги, цукерки тощо)	Light Purple	Light Purple	Light Purple	Light Green

СЛІД УНИКАТИ ВЖИВАННЯ НЕЗДОРОВОЇ ЇЖИ

- Дитині не слід пропонувати **нездорову їжу** (з високим вмістом солі, цукру та нездорових жирів, а також бідну на поживні речовини).
- Якщо все ж таки ви це робите, то в будь-якому разі **починаючи з 12 місяців, у невеликих кількостях**, дуже зрідка і без використання таких продуктів як винагороди.
- Ця група включає цукор, мед, джеми, солодкі напої та соки (комерційні чи домашні), какао та шоколад, заварні креми та молочні десерти (смузі, солодкі та ароматизовані йогурти...), печиво, тістечка, солодкі каші, солодке та солоне дитяче харчування в консервах, солодкі пластівці для сніданку, картопляні чіпси та солоні закуски, ковбаси та оброблене м'ясо тощо.

ХОЧУ ЇСТИ САМ, АЛЕ РАЗОМ З ТОБОЮ

Навичок самостійного прийому їжі діти починають набувати дуже рано. Давайте супроводжувати їх і підбадьорювати з **упевненістю, слідкуючи за безпекою**.

Щоб допомогти дітям їсти самостійно та насолоджуватися смаком, текстурою, запахом і кольором різних продуктів, доцільно **пропонувати їм не лише пюре**.

Обід чи вечеря в сімейному колі - це час **спілкування, контакту і вияву почуттів**. За чуйного і толерантного ставлення, шанобливого супроводу без конфронтації, вони стануть простором для зміцнення афективних стосунків.

Найважливіше значення для формування харчових звичок має **приклад дорослих**. Приділіть час, увагу та турботу прийому їжі, без телевізора, мобільних телефонів та планшетів.

БІЛЬШЕ НЕ ХОЧУ! НЕ ХОЧУ КУШТУВАТИ!

Піклувальники відповідають за придбання та приготування здорової їжі для дитини, але вона, зі своєю здатністю до саморегуляції, вирішує, чи хоче їсти та скільки.

З іншого боку, важливо обмежити кількість риби, яєць і м'яса.

ОКРІМ ТОГО...

- З шостого місяця можна пропонувати дитині **воду**, коли вона відчуває спрагу. Уникайте соків і солодких напоїв.
- Щоб піклуватися про **навколишнє середовище**, слід зменшити споживання білка тваринного походження, вибирати свіжі, місцеві та сезонні продукти, уникаючи відходів та одноразової тари.
- Слід дотримуватися важливих аспектів **безпеки та гігієни**: миття рук, забезпечення чистоти посуду та робочих поверхонь, перевірка стану харчових продуктів та зберігання продуктів у холодильнику або замороженому стані.
- **Ясла та дитячі садки** мають сприяти грудному вигодовуванню та гарантувати безпечно, здорове та екологічно відповідальне харчування, дотримуючись відповідних рекомендацій фахівців.
- Здорове та екологічно відповідальне харчування також можливе в ситуаціях **різноманітності**: вегетаріанство, інші культури харчування, алергія, целиакія...
- Про **гігієну ротової порожнини** необхідно дбати з народження, і з моменту появи першого зуба чистити зуби щіткою не менше двох разів на день.
- **Рух і активна гра в товаристві** є життєво важливими потребами: слід більше бігати, повзати, грати у м'яч, танцювати...; менше колясок, шезлонгів, високих стільців, диванів..., і без екранів.

<https://canalsalut.gencat.cat>

<https://salutpublica.gencat.cat>