



LA LECHE QUEEN

Чек-лист по началу прикорма

*Основные моменты, которые следует учитывать на старте введения
прикорма*

Чек-лист подготовлен совместно со специалистами в области психологии и
нутрициологии

www.lalechequeen.com

Пищевой интерес и знакомство с пищей



Пищевой интерес -

это реакция малыша на взрослого человека, который ест. Ребенок внимательно наблюдает за взрослым, следит за перемещением пищи, пытается отобрать ее у взрослого, выпрашивает еду.

Когда ребенка можно отвлечь посторонними предметами (погремушками, салфетками и т. д), то это не пищевой интерес.

Пищевой интерес - это основа успешного старта прикорма, а также залог того, что малыш не будет иметь проблем с питанием в будущем.

Поддерживать пищевой интерес - это основная задача родителей.

Условия для пищевого интереса

- Брать ребенка с собой за стол
- Совместные трапезы: есть при ребенке и вместе с ребенком
- Предоставлять возможность кормить себя самому
- Давать трогать еду и есть руками
- Исключить пищевое насилие, кормление под мультики и уговоры
- Не настаивать на больших объемах еды
- Ограничение объема (до года) и времени приема пищи



Способы знакомства ребенка с едой

1. Облизывать ложку с жидкой/пюреобразной пищей, постепенно учиться зачерпывать и есть самостоятельно
2. Давать трогать и облизывать крупные кусочки, постепенно учиться откусывать и принимать более твердые текстуры пищи
3. Маленькие кусочки - по началу мягкие, размятые, а затем плотные.

Первый месяц - переходный в плане питания. Малыш до этого ел только жидкое молоко, и давать ему сразу кусочки может стать большой проблемой, вызвать пищевую неафобию, рвоту и отказ от еды. Все дети разные. То что сработало у одних, может не сработать у других. Не торопитесь. Всему свое время.

Исследования подтверждают, что идеальное окно в плане окончательного перехода на твердую пищу - это 8 - 10 месяцев.

Желудок малыша не готов сразу усваивать большие частички еды, а так как ребенок еще не может тщательно прожевать пищу, то еда будет

практически в неизменном виде выходить обратно в подгузник малышу. Малыш будет лишен необходимых ему питательных веществ и витаминов, что в результате скажется на самочувствии, сне и аппетите.

Начинайте прикорм с пюре и постепенно переходите к более твердым и разнообразным текстурам.

Варианты размещения за столом

- У мамы или папы на коленях
- В своем стульчике за общим столом (Представьте, что малыш - это дорогой гость, который пришел к вам домой на обед. Как вы разместите его за столом? Как оформите его тарелку с едой? Будете ли вы есть к нему в тарелочку руками и уговаривать съесть еще кусочек “за маму”?)

Сколько вешать в граммах



6 - 7 месяцев - 1-2 приема пищи в сутки. Начинаем с 1-3 чайных ложек за один прием пищи. Овощное пюре/каша/мясо в виде пюре в первой половине дня.

Монокомпонентная пища мягкой консистенции, без приправ. Можно добавлять грудное молоко. Можно давать для изучения твердую еду,

которой ребенок точно не подавится.

Средняя калорийность прикорма - 200 ккал в сутки

Обратите внимание, что калорийность продуктов, которые вы предлагаете малышу должна быть выше калорийности молока, иначе может случиться так, что ребенок станет терять в весе, а не набирать его.

Присоединяйтесь к [школе прикорма от LaLecheQueen](#) и узнайте

- Когда пора начинать прикорм (самые свежие и достоверные данные со ссылками на исследования)
- Признаки готовности к прикорму
- Что такое пищевой интерес и как его развить и поддержать
- Способы знакомства с едой
- Какие продукты, сколько и когда вводить, рацион питания ребенка
- Как готовить и адаптировать еду для ребенка, готовить самим или использовать промышленный прикорм
- Как и когда знакомить ребенка с кусочками, техника безопасности
- Все о здоровом пищевом поведении малыша, как сделать так, чтобы ребенок ел с аппетитом
- Стульчики, ниблеры, прикорм на ГВ, СВ и ИВ, игры с едой, посуда для малыша, вода, соль, сахар, как хранить продукты и многое другое!

Программа курса

Урок 1. Когда начинать?

- Сроки начала прикорма.
- Признаки готовности к прикорму. Цели и задачи прикорма.
- Разные школы прикорма и чем хорош естественный прикорм.

Урок 2. Пищевой интерес и знакомство с едой.

- Пищевой интерес.
- Способы поддержания пищевого интереса.
- Способы знакомства ребенка с едой. Варианты размещения за столом. Стульчики и организация пространства на кухне.

Урок 3. Продукты. Продукты.

- Объемы и калорийность. Пищевая ниша семьи. Рацион питания ребенка. Вегетарианское питание.

Урок 4. Приготовление пищи.

- Как готовить еду.
- Как давать воду.
- Соль, сахар, масло, специи.
- Как хранить приготовленные продукты. Посуда для малыша – когда и какая нужна. Баночное пюре или готовим сами?

Урок 5. Физиология пищеварения маленьких детей.

- Этапы прикорма.
- О еде кусочками.
- Что делать, если ребенок подавился. Техника безопасности.
- Игры с едой.
- Ниблер.

Урок 6. Про здоровье.

- Реакция ребенка на прикорм. Аллергены и потенциально опасные продукты.
- Гемоглобин и ЖДА
- Тест для самопроверки.
- Подитог.

Урок 7. Ожидания.

- Прикорм на ГВ, СВ и ИВ.
- Прибавки в весе, графики веса ВОЗ. Прикорм ребенка старше года.

- Урок 8. Формирование здорового пищевого поведения.
- Принцип разделения ответственности в прикорме.
- Ребенок отказывается от еды / конкретных продуктов / конкретных текстур / от новой пищи / еда под мультики, с отвлечениями Пищевое поведение взрослых, страхи, связанные с едой, как это влияет на детей. Карлос Гонсалес о прикорме: пищевой патруль

Урок 9. Заключение.

- Напутствие.
- Что делать с добрыми советчиками. Список рекомендованной литературы

**Вам подойдет этот курс, если малышу 3 - 12 месяцев и вы хотите начать прикорм, или уже начали, но сталкиваетесь с трудностями и проблемами (плохой набор веса, плохо ест, ест только грудное молоко/смесь, плохой аппетит, вы нервничаете и сами не можете спокойно есть вместе с малышом.*

**Вам не подойдет этот курс, если вы хотите четких схем, продуктов и точного объема порций для введения прикорма, так как это приводит к трудностям с пищевым поведением в настоящем и будущем.*

[Посмотреть, когда будет ближайший поток!](#)

Успейте сейчас и получите скидку 10% и разбор вашей личной ситуации после курса

Приятного аппетита!