

К ГОДУ РАЦИОН МАЛЫША РАСШИРЯЕТСЯ И СПИСОК МОЛОЧНЫХ И КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, КОТОРЫЕ МОЖНО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ, СТАНОВИТСЯ ОЧЕНЬ ОБШИРНЫМ. И ХОТЯ КРОХА ПРАКТИЧЕСКИ ГОТОВ К ПЕРЕХОДУ НА ВЗРОСЛУЮ ПИЩУ, ВОЗРАСТНУЮ НОРМУ ПРЕВЫШАТЬ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

ЕЛЕНА БОНДАРЕВА, ВРАЧ-ПЕДИАТР, СЕТЬ МЕДИЦИНСКИХ КЛИНИК «СЕМЕЙНАЯ»



МОЛОЧНЫЕ РЕКИ

Молочные и кисломолочные продукты являются источником белка и кальция, помогают поддерживать нормальную микрофлору кишечника. После того как ребенку исполнится 1 год, его можно знакомить с ряженкой, простоквашей, увеличивать порции сливочного масла, сыра, постепенно приобщать кроху к коровьему молоку. Главное – не переборщить с объемом: избыток белка создает повышенную нагрузку на ЖКТ и почки, а избыток кислоты может усилить брожение в кишечнике.

Расширяем ассортимент Если при вводе в рацион молочных и кисломолочных продуктов не было негативных реакций, после года можно знакомить малыша с ряженкой и простоквашей, а также начинать варить каши на коровьем молоке. В кашу рекомендуется добавлять немного сливочного масла. К полутора годам предложите малышу попробовать твердый сыр, а ближе к трем годам разрешается раз в 7–10 дней давать карапузу бутерброд с маслом и сыром. Покупать следует свежие (чем ближе дата покупки к дате производства, тем лучше), с коротким сроком хранения продукты жирностью не более 3,5% и без растительных жиров.

Возрастная норма Как и раньше, после года каждый новый продукт вводится отдельно, порции до возрастной нормы увеличиваются постепенно. Максимальная доля кисломолочных продуктов после 1 года – 200–300 г в день. Из них творог составляет 50–100 г, молоко – 150–200 г, кефир, простокваша или ряженка – 200 г, сыр – 20–40 г, сливочное масло – 5–10 г (в кашу). Весь этот набор можно давать ежедневно 1–2 раза в день. Молоко и масло обычно комбинируются с кашей, на полдник предлагается что-нибудь кисломолочное.

Если ребенок не любит кефир, попробуйте добавлять в напиток ягоды или делать на нем оладьи. Творог можно заменить запеканками, сырниками, варениками или смешивать с фруктами, фруктовым пюре. «Кисломолочный» ассортимент широк, так что всегда можно найти замену нелюбимому продукту.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

Аллергия на белок коровьего молока – довольно частое явление у детей. Негативно на него может отреагировать и желудочно-кишечный тракт. Потому не спешите знакомить ребенка с этим продуктом.

Детям с непереносимостью коровьего молока лучше отложить знакомство с ним до 2–2,5 года, а вводить его следует под контролем педиатра и аллерголога. Если же все в порядке и ребенок очень любит молоко, пить его литрами не стоит: 1–1,5 стакана в день достаточно. Избыток этого продукта препятствует всасыванию железа, из-за чего повышается риск развития железодефицитной анемии. Чтобы избежать неприятностей, рекомендуется есть или пить 1–2 кисломолочных продукта в день.