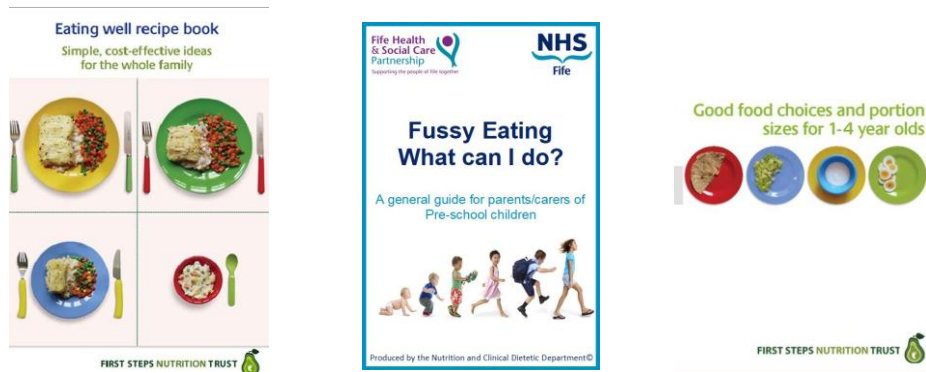


Бажаєте отримати більше інформації?

<https://www.firststepsnutrition.org/>

<https://www.nhs.uk/live-well/eat-well/the-eatwell-guide>

<https://www.parentclub.scot/recipes>



Цю інформацію підготував

Відділ харчування та клінічної дієти (Nutrition and Clinical Dietetic Department) NHS.

Матеріали було адаптовано з дозволу на основі оригінальної роботи Департаменту харчування та дієтології Імперського коледжу Healthcare NHS Trust. Відтворення без дозволу **заборонено**©.

NHS Fife забезпечує доступну інформацію в різноманітних форматах, зокрема для людей, які розмовляють місцевими мовами, яким потрібні легкі для читання версії, які розмовляють британською мовою глухих, читають шрифтом Брайля або використовують аудіоформати.

Служба SMS-повідомлень NHS Fife за номером 07805800005 доступна для людей з вадами слуху або мови.

Щоб дізнатися більше про доступні формати, зверніться до: fife.EqualityandHumanRights@nhs.scot або за телефоном 01592 729130.

Fife Health
& Social Care
Partnership
Supporting the people of Fife together



NHS
Fife

Допоможіть! Моя дитина не хоче їсти... Поради щодо харчування

Практичні поради для батьків та



Висновок: що я можу зробити, якщо

Підготовлено Відділом харчування та клінічної дієти

ВИГОТОВЛЕНО	ПЕРЕФОРМАТОВАНО	ПЕРЕГЛЯД
Серпень 2019 р.	Листопад 2020 р.	Листопад 2022 р.

Допоможіть! Моя дитина не хоче їсти

Діти проходять через фази відмови від певних видів їжі. Вони можуть навіть відмовитися від їжі протягом дня або двох. Це нормально для маленьких дітей, оскільки вони з осторогою ставляться до нової їжі та смаків.

Ви можете хвилюватися, але вашій дитині не зашкодить, якщо вона буде їсти дуже мало протягом кількох днів.

Під час їжі

слід

- Їсти разом із дитиною та демонструвати, що вам подобається різна їжа.
- Пропонувати продукти, від яких раніше дитина відмовлялася. Може знадобитися кілька спроб, щоб дитина скуштувала нову їжу.
- Запропонувати нову їжу разом із їжею, що вже подобається вашій дитині.

Не слід

- Припускати, що вашій дитині нічого не подобається.
- Пропонувати альтернативу у разі відмови від їжі.
- Готувати окреме або «особливе» харчування.
- Демонструвати розчарування, коли дитина відмовляється від їжі.



Якщо ваша дитина не хоче пити молоко, спробуйте...

- Сир, наприклад, м'які сири, бринзу, сир рикотта або вершковий сир, і тверді сири, як-от чеддер або гауда.
- Йогурт або сирок.
- Заварний крем/манну кашу/рисовий пудинг.
- Молочні коктейлі або фруктові смузі.
- Збагачене кальцієм соєве або вівсяне молоко, вершки, йогурт або сир.
- Додавайте молоко, тертий сир, рикотту або вершковий сир до овочевих пюре, пудингів/десертів, супів або яєчних страв, як-от яєчня, тост, вимочений у молоці та підсмажений із яйцем, омлет.
- Додавайте до овочів сирний соус або тертий сир.
- Подавайте макарони з вершковим соусом і тертим сиром зверху.



Моя дитина не хоче їсти... фрукти

- Замість того, щоб пропонувати цілі фрукти, як-от яблуко чи банан, наріжте їх і розкладіть на тарілці.
- Змішайте бананове пюре, тушковане яблуко, пюре або нарізані фрукти з йогуртом, заварним кремом, рисовим пудингом, кашею або пластівцями.
- Покладіть свіжі фрукти або фрукти з компоту на млинці, пиріг або кекси.
- Приготуйте фруктові смузі, фруктові льодяники або заморожений фруктовий йогурт.
- Додавайте фрукти в желе. Зробіть желе наполовину з фруктового соку.
- Спробуйте додати фрукти до других страв, наприклад, груші/яблука/ананаси з м'ясом або як начинку для піци.



10

Здорове збалансоване харчування

Маленьким дітям потрібно 3-разове харчування і 2–3 перекуси через певні проміжки часу щодня. Кожен прийом їжі повинен містити трохи фруктів або овочів, білки і вуглеводи. В раціоні харчування маленьких дітей також має бути трохи жиру, щоб забезпечити їх енергією.

Фрукти й овочі

Вживання фруктів та овочів різних кольорів забезпечує добре джерело вітамінів і мінералів. Вони також містять клітковину, що є важливою для роботи кишечника. Рекомендується щодня вживати дитячих порцій із п'яти різних фруктів і овочів. Порція — це кількість, що може поміститися в долоні дитини.



3

Здорове збалансоване харчування

Білок

Такі джерела білків, як м'ясо, риба, курка, яйця, квасоля та бобові, важливі для росту та розвитку дітей.

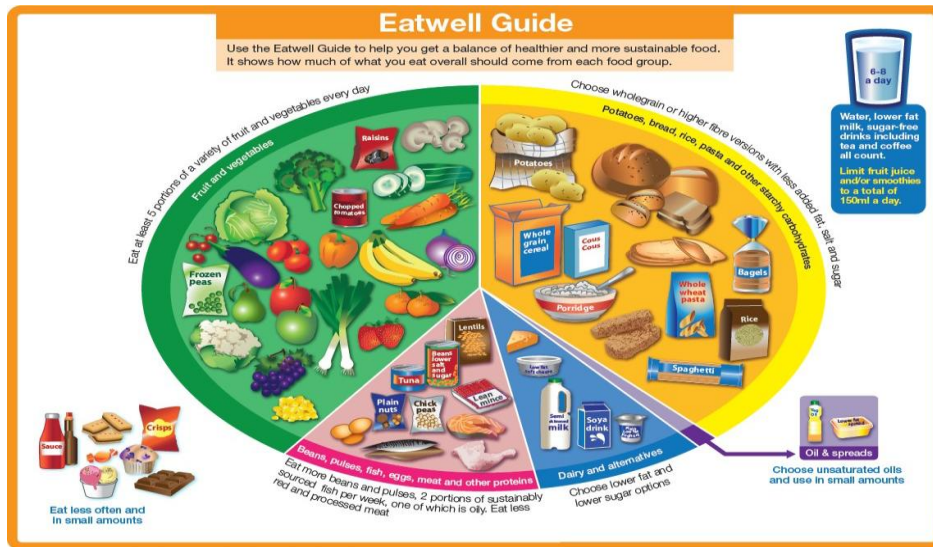
Вуглеводи

Вуглеводи, такі як картопля, хліб, крупи, рис і макаронні вироби, є хорошим джерелом енергії, і їх слід включати до кожного прийому їжі.

Жири

Вибирайте здорові жири, такі як оливкова олія, соняшникова та рапсова олії. У віці до 2 років слід вживати молочні продукти з повним вмістом жиру.

Керівництво Eatwell можна використовувати з 2 років.



Моя дитина не хоче їсти...м'ясо

- Курка і риба також є хорошими джерелами білка.
- Готуйте м'ясо на повільному вогні, щоб воно було м'якшої консистенції та легше жувалося.
- Спробуйте страви з фаршу, наприклад, макарони по-флотські, котлети, лазанью, м'ясний пріг і пельмені.
- Спробуйте дати дитині маленькі скибочки смаженого м'яса, наприклад, курки, яловичини, свинини, шинки.
- Спробуйте холодне м'ясо, нарізане тонкими пластинками, наприклад, курку, ростбіф, свинину та шинку.
- Спробуйте гамбургери, фрикадельки, м'ясний рулет, пасту з начинкою, млинці/налисники, пиріжки чи вареники з м'ясною начинкою.

Інші продукти, що містять білок...

- Спробуйте бобові або горіхові пасти та соуси, наприклад, арахісове масло або хумус.
- Спробуйте запечену квасолю з тостами або картоплею.
- Спробуйте чилі з квасолі або сочевиці.
- Приготуйте тости, підсмажені з яйцем, омлет або фрітату.
- Запропонуйте кворн (замінювач м'яса) або тофу.

Приклади страв і перекусів



Пшеничне печиво з жирним молоком і бананом



Хлібні палички, вершковий сир і виноград



Бутерброд із цільнозернового хліба з тунцем і огірком, йогуртом і фруктовим пюре



Спагетті з м'ясною підливою, рисовий пудинг



Вівсяні коржі і хумус

Але що робити, якщо моя дитина цього не їсть?

Ви можете організувати здорове збалансоване харчування дитини різними способами.

Ви можете подати страви окремо й дозволити вибрати, що їй хочеться, зі своєї тарілки. Якщо цього разу дитина вирішить з'їсти лише одну страву, це нормально. Різна їжа на тарілці допоможе в довгостроковій перспективі.

Тарілка для батьків

Тарілка дитини



25-см тарілка

Якщо ваша дитина не з'їла своєї їжі, не піддавайтеся, якщо вона просить менш корисні страви. Ви можете запропонувати одну з «перевіраних» страв під час їжі, і вона буде ситою. В іншому випадку повідомте, що якщо дитина не захоче їсти цю страву, пізніше буде щось інше.

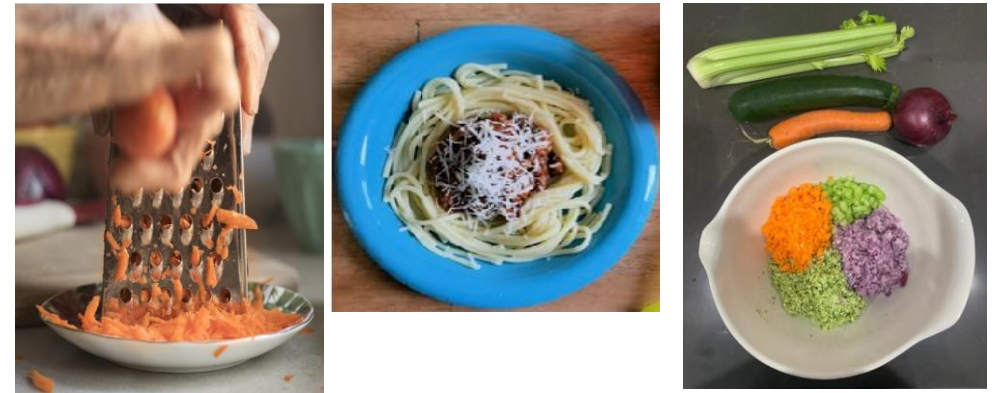
Якщо ваша дитина їсть лише кілька продуктів, спирайтеся на них. Наприклад, якщо вона любить картоплю, спробуйте різні її види, наприклад пюре та смажену картоплю. Якщо вона

відмовляється від того, що їй раніше подобалося, не хвилюйтеся. Подайте це на стіл пізніше. Якщо ваша дитина голодна, з часом вона з'їсть здоровий варіант страви.

Гарною ідеєю є міняти час від часу деякі інгредієнти, коли ваша дитина вчиться сприймати різні продукти.

Моя дитина не хоче їсти ОВОЧІ

- Моркву/кабачки/цибулю натріть або дрібно наріжте. Додайте до соусів до макаронів, фрикадельок або гамбургерів, запіканок, рагу, плову, піци. Додайте в омлет м'ясо й овочі.



- Робіть пюре з овочів і додавайте до супів і соусів для макаронів.
- Запропонуйте сирі овочеві палички з соусом, який дитина любить, або варені овочі з невеликою кількістю підливи.
- Спробуйте запечені шматочки солодкої картоплі (батату) з соусом.
- До відварених овочів додавайте сирні соуси.
- Змінійте форму, колір, фактуру та зовнішній вигляд страви на тарілці.

- Вибирайте овочеві начинки для вареників, пельменів і рулетів, заморожених овочевих паличок (у формі рибних паличок).
- Натомість запропонуйте фрукти. Це може бути гарним рішенням, поки ваша дитина привчиться любити овочі.