Дети в возрасте до 6 месяцев

В течение первого месяца жизни у детей может быть стул после каждого кормления, несколько раз в день. Через месяц после рождения частота стула у детей уменьшается и может доходить до одного раза в несколько дней.

- Вашему ребенку нужно только грудное молоко или молочная смесь. Проконсультируйтесь с врачом или сотрудником программы WIC, чтобы удостовериться, что ребенок получает достаточно грудного молока или молочной смеси.
- Если вы кормите ребенка молочной смесью, смешивайте ее правильно. Прочитайте указания на упаковке.
- Менять смесь следует только после консультации с вашим врачом или сотрудником программы WIC. Смена смеси часто приводит к возникновению новых проблем.

Дети старше 6 месяцев

- Помогайте ребенку быть более активным. Двигайте ноги ребенка, как будто он едет на велосипеде. Поощряйте ребенка двигаться и ползать по полу.
- Давайте ребенку больше жидкости. Можете предлагать 2 унции (57 г) сливового, грушевого или яблочного сока, разведенного 2 унциями (57 г) воды, дважды в день, или 4 унции (113 г) воды дважды в день.
- Давайте ребенку больше продуктов с содержанием клетчатки, например, мягких фруктов и мягких приготовленных овощей. Попробуйте давать приблизительно 2–4 унции (57–113 г) фруктов или овощей каждый день.
- Размягчите одну чайную ложку каши из 100 %-х отрубей грудным молоком или молочной смесью и добавьте в кашу для ребенка.

Для детей любого возраста: обратитесь к врачу, если запор сопровождается такими субъективными/объективными симптомами, как острая боль или выделение крови с калом.

Дети, начинающие ходить, и дети младшего возраста

- Предлагайте ребенку разнообразную пищу, богатую клетчаткой. Особенно хорошо подходят для этой цели хлеб из цельнозерновой муки, крупы, овощи и свежие фрукты.
- Повышайте содержание клетчатки в мягкой еде для вашего ребенка (например, йогурте, домашнем хлебе или домашних маффинах) и каше, добавляя ежедневно 1–3 столовые ложки каши из 100 %-х отрубей или 1–2 столовые ложки мелко нарезанных сухофруктов — например, изюма, чернослива или сушеных яблок.

- Важна регулярная физическая активность. Удостоверьтесь, что ваш ребенок уделяет время активным играм каждый день!
- Давайте ребенку много жидкости, особенно воды, каждый день. Также можете предлагать в небольших количествах сливовый, яблочный или грушевый сок.
- Следите, чтобы ребенок регулярно ходил в туалет. Установите особое время для хождения в туалет каждый день, когда ребенок сможет это сделать в спокойной обстановке. Возможно, лучше всего подойдет время после еды.
- Поощряйте ребенка пользоваться туалетом, когда ему (ей) это нужно. Не торопите ребенка.

Счастливые дети, счастливый живот

Приготовьте вашим малышам их любимый хлеб, кашу или пасту из цельнозерновой муки. Это просто способ обогатить их рацион цельным зерном. А потребление большего количества цельнозерновых продуктов, богатых клетчаткой, позволит ребенку легче сходить на горшок.

- Свежие фрукты.
- Цельнозерновые маффины.
- Отваренная до мягкого состояния нарезанная морковь.
- Тосты из цельнозернового пшеничного хлеба.
- Овсяное печенье.
- Цельнозерновые каши.

Домашняя овсяная каша с фруктами

- 3/4 мерной чашки классических овсяных хлопьев.
- 1,5 мерной чашки холодной воды.
- 2 столовые ложки изюма.
- 1 очищенное и нарезанное яблоко с удаленной сердцевиной.
- 1 чайная ложка корицы.

Налейте воду в кастрюлю. Доведите воду до кипения на среднем огне. Добавьте хлопья, изюм, нарезанное яблоко и корицу. Поставьте на слабый огонь. Варите 5 минут, часто помешивая. На 2 порции.

Лапша с овощами

На 6 порций

- 1 фунт (454 г) пасты из цельнозерновой пшеничной муки.
- 1 пучок листовой свеклы или шпината — удалить черешки, крупно нарезать.
- 3 измельченных зубчика чеснока.
- 2 чайные ложки сушеного базилика.
- 2 мерные чашки нарезанных помидоров вместе с выделившимся соком.
- 3 мерные чашки овощного бульона с низким содержанием натрия.
- 3 столовые ложки оливкового масла.
- 3 столовые ложки цельнозерновой пшеничной муки.
- 1 чайная ложка соли.
- 0,5 чайной ложки перца.

Приготовьте пасту в соответствии с указаниями на упаковке. Нагрейте большую сковороду на среднем огне, влейте 3 столовые ложки масла и распределите его по всей поверхности сковороды. Добавьте помидоры, чеснок, свеклу или шпинат, базилик, соль и перец. Тушите, пока зелень и помидоры не станут мягкими; помидоры при этом начнут выделять сок. Понемногу всыпайте муку и помешивайте, пока мука не покроет овощи полностью. Понемногу добавьте свеклу. Продолжайте помешивать, пока соус не закипит и не загустеет — примерно 5–8 минут. Вылейте на пасту и подавайте.

***Внимание!** Дети до 4 лет могут подавиться орешками, шкуркой фруктов, сухофруктами и кусочками сырых овощей. Все овощи для грудных детей и детей младшего возраста следует варить.*

Washington State Department of Health
DOH 961-195 June 2015 Russian

WIC Washington State WIC Nutrition Program

PUBLIC HEALTH ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND HEALTHIER WASHINGTON

Для людей с ограниченными возможностями данный документ доступен в других форматах по требованию. Чтобы оформить заявку на получение документа в другом формате, позвоните по номеру 1-800-841-1410 (TDD/TTY 711).
В государственной программе WIC штата Вашингтон по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста (WIC Nutrition Program) никто не подвергается дискриминации. Данная организация предоставляет равные возможности.
Данная публикация — адаптированная версия программы WIC по обеспечению дополнительного питания для женщин и детей грудного и раннего возраста штата Калифорния. Перепечатано с разрешения.

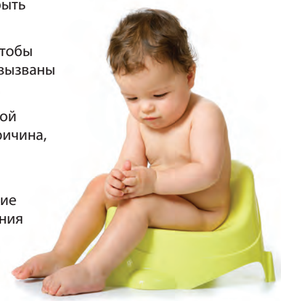
Факты о запоре

Советы по обогащению ежедневного рациона клетчаткой и жидкостью и повышению активности, которые помогут в борьбе с запором!

Вещи, которые нужно знать о запоре

Сухой твердый стул (кал), который вызывает трудности при дефекации, может быть признаком запора.

- Проконсультируйтесь у врача, чтобы удостовериться, что проблемы вызваны запором, а не другой причиной.
- Не волнуйтесь насчет ежедневной дефекации. Если стул мягкий, причина, скорее всего, не в запоре.
- Не используйте слабительное, минеральные масла, медицинские свечи или клизмы без предписания врача.



Запор может быть вызван следующими причинами:

- недостаточное потребление жидкости;
- недостаточная двигательная активность;
- некоторые медицинские препараты;
- обезвоживание вследствие рвоты, лихорадки или недостаточного потребления жидкости;
- недостаточное употребление в пищу продуктов с содержанием клетчатки;
- некоторые заболевания (необходимо проконсультироваться с врачом);
- неправильно смешанная молочная смесь.

Клетчатка играет важную роль. Клетчатка помогает в борьбе с запором, поскольку этот компонент пищи наш организм переварить не может, — она выводится в неизмененном виде и размягчает стул.

Эксперты рекомендуют

Ешьте больше продуктов с высоким содержанием клетчатки, пейте много жидкости и не забывайте о ежедневном движении (подойдут, например, пешие прогулки).

Пища с содержанием клетчатки для детей и взрослых

Цельные злаки

- Хлеб, на 100 % состоящий из цельнозерновой пшеничной муки.
- Цельнозерновые крекеры.
- Цельнозерновые маффины.
- Кукурузные тортильи.

Приготовленные злаки

- Коричневый рис.
- Булгур.
- Паста из цельнозерновой пшеничной муки.
- Другие цельнозерновые злаки.

Каши на завтрак

- 100 %-я каша из отрубей.
- Каша из измельченной пшеницы.
- Каша из цельнозерновой пшеницы.
- Овсяная каша.
- Другие цельнозерновые каши.

Бобовые и орехи

- Фасоль пинто.
- Черная фасоль.
- Белая фасоль.
- Стручковая фасоль.
- Сушеный (колотый) горох.
- Чечевица.
- Нут.
- Арахисовое масло.

Сушеные и свежие фрукты

Свежие

- Груши.
- Апельсины.
- Яблоки.
- Клубника.
- Ежевика.
- Малина.
- Канталупа (мускусная дыня).

Сушеные

- Чернослив.
- Изюм.
- Инжир.
- Абрикосы.
- Груши.
- Персики.
- Яблоки.

Овощи

- Морковь.
- Горох.
- Картофель.
- Спаржевая фасоль.
- Кукуруза.
- Отварная зелень (шпинат или другая зелень).
- Брокколи.
- Цветная капуста.
- Белокочанная капуста.
- Зимние сорта тыквенных (тыква крупноплодная).
- Летние сорта тыквенных (патиссоны, кабачки).
- Большинство других овощей.

! Дети до 4 лет могут подавиться орешками, шкуркой фруктов, сухофруктами и кусочками сырых овощей. Овощи для грудных детей и детей, начинающих ходить, следует варить.

Советы по еде и перекусам, которые помогут в борьбе с запором

Идеи для завтрака

- Маффины из отрубей или каша из отрубей — для детей младшего возраста; измельчите хлопья в миске и добавьте молока за несколько минут до подачи на стол.
- 100 %-й фруктовый сок, например, сливовый, яблочный или грушевый.
- Овсяная каша с изюмом или другими сухофруктами.
- Абрикосы — свежие, сушеные или консервированные без добавления сахара.

*Попробуйте домашнюю овсяную кашу с фруктами**

Идеи для перекуса

- Крекеры из муки грубого помола.
- Цельнозерновые крекеры.
- Тосты из цельнозернового хлеба с арахисовым маслом.
- Свежие фрукты или овощи.
- Смесь для перекуса из хлопьев Chex и сушеных фруктов.

Идеи для обеда

- Бутерброды из хлеба, на 100 % состоящего из цельнозерновой пшеничной муки, с овощами, например, помидорами и салатом.
- Тортилья из кукурузной или цельнозерновой пшеничной муки с жареными бобами.
- Хумус с цельнозерновыми крекерами.

Идеи для ужина

Используйте цельнозерновые продукты для основных блюд.

- Тако или кесадилья из цельнозерновой муки или кукурузные тортильи.
- Спагетти с пастой из цельнозерновой муки.

*Приготовьте лапшу с овощами на обед**

Используйте злаки, овощи и фрукты для гарнира.

- Приготовленные свежие овощи. Попробуйте тыкву, морковь или зеленую фасоль.
- Коричневый рис или булгур.
- Зеленый салат или фруктовый салат.

** См. рецепты на обратной стороне.*