Продукты с высоким содержанием клетчатки

Продукты из муки из цельного зерна
(пшеница, овёс, рожь, кукуруза)
- ▲ хлебные изделия из муки из цельного зерна
- ▲ крекеры из муки из цельного зерна
- ▲ горячие булочки из муки из цельного зерна
- ▲ кукурузные лепёшки тортилла
- ▲ воздушная кукуруза

Хлопья для завтрака
- ▲ хлопья из 100% отрубей
- ▲ кручёная пшеничная соломка
- ▲ воздушная пшеница

Каши
- ▲ овсяная
- ▲ проростки пшеницы
- ▲ другие цельные крупы

Кулинарно обработанные овощи
- ▲ морковь
- ▲ горошек
- ▲ лимская фасоль
- ▲ картофель
- ▲ зелёная фасоль
- ▲ кукуруза
- ▲ кулинарно обработанные зелёные овощи (шпинат и другая зелень)
- ▲ брокколи
- ▲ цветная капуста
- ▲ белокочанная капуста
- ▲ тыква
- ▲ кабачок
- ▲ большинство других овощей

Кулинарно обработанные крупы
- ▲ коричневый рис
- ▲ перловка
- ▲ другие цельные злаки

Свежие фрукты
- ▲ груши
- ▲ персики
- ▲ яблоки
- ▲ клубника
- ▲ инжир

Сухофрукты
- ▲ чернослив
- ▲ изюм
- ▲ инжир
- ▲ курага
- ▲ груши
- ▲ персики
- ▲ яблоки

Бобовые и ореховые продукты
- ▲ фасоль пинто
- ▲ чёрные бобы
- ▲ фасоль "флотская"
- ▲ белая фасоль
- ▲ сушёный горох
- ▲ чечевица
- ▲ горох нут (гарбанзо)
- ▲ арахисовое масло

Примерное меню с высоким содержанием клетчатки

	День 1	День 2
Завтрак	вареное яйцо горячая булочка из отрубей чернослив молоко	овсянка с молоком абрикосы чай
Легкая закуска	крекерсы «graham» вода	бублик из цельной муки с арахисовым маслом молоко
Ланч	блины с начинкой из мясного фарша фасоли тушеная капуста апельсин молоко	суп из овощей и мяса вареники апельсиновый сок
Легкая закуска	бублик из цельной муки с арахисовым маслом	свежие фрукты
Обед	суп из фасоли салат из тунца хлеб из цельной муки молоко	запеченая курица салат из свеклы рис салат из зелени молоко

Идеи для лёгких закусок с высоким содержанием клетчатки:
- ▲ горячие булочки из цельных злаков (отруби, овёс, кукуруза)
- ▲ свежие фрукты
- ▲ ломтики мягкой кулинарно обработанной моркови
- ▲ сухарики из хлеба из цельной пшеницы
- ▲ воздушная кукуруза
- ▲ мягкие кулинарно обработанные сухофрукты (без косточек)
- ▲ овсяное печенье
- ▲ печенье подушечки с фруктовой начинкой (типа Fig Newton)
- ▲ воздушная пшеница

Предостережение: Дети в возрасте до 4 лет могут подавиться такими пищевыми продуктами, как сосиски, воздушная кукуруза, орехи, сырая морковь, виноград, конфеты «jelly beans», жвачка и конфеты карамель. Не давайте эти пищевые продукты. Режьте сосиски на очень маленькие кусочки.

Washington State Department of Health
DOH Pub 961-195 8/2004
RUSSIAN

По материалам Отдела здравоохранения Калифорнии, Отделение помощи с питанием по программе WIC. Напечатано Программой WIC при Отделе здравоохранения штата Вашингтон. Программа WIC предоставляет пользователям равные возможности. Лица, имеющие инвалидность, могут получить настоящий документ в альтернативном формате по просьбе. Чтобы подать просьбу, пожалуйста, звоните по телефону 1-800-525-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Облегчение при запорах

Моя цель: _____

_____

_____

У вашего ребёнка запоры?

Что важно делать и что не делать

Обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы убедиться, что именно запор, а не какое-нибудь другое заболевание является проблемой.

Не волнуйтесь, если у ребёнка нет стула каждый день. Если стул мягкий, вполне вероятно, что у ребёнка нет запора. При запоре обычно бывает сухой твёрдый стул, который выходит с трудом.

Не давайте ребёнку слабительные, минеральное масло, свечки и не делайте клизмы, если это не предписано врачом. Во многих случаях употребление этих средств может вызвать у вашего ребёнка проблемы со здоровьем.

Ваш врач может посоветовать:

- Давать ребёнку пищу с более высоким содержанием клетчатки. Клетчатка - это часть пищи, которую мы не можем переварить. Она делает стул более мягким).
- Давать ребёнку много пить.
- Помочь ребёнку регулярно ходить в туалет.
- Помочь ребёнку много двигаться.

Запоры вызываются множеством причин. Некоторые из них могут быть связаны с диетой.

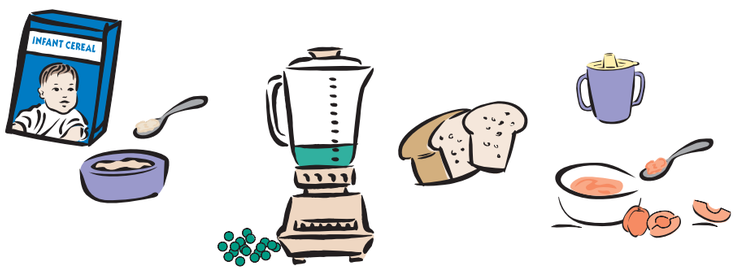
Давайте ребёнку больше клетчатки и жидкости.

Младенцы в возрасте до 6 месяцев

Посоветуйтесь с врачом о том, что вас волнует. Врач скажет вам, что делать.

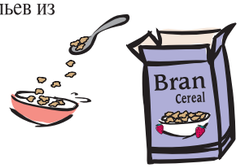
Младенцы старше 6 месяцев

- Давайте ребёнку продукты с более высоким содержанием клетчатки.
- Давайте ребёнку много жидкости.
- Предлагайте ребенку 2-4 унции (60-120 миллилитров) протертых абрикосов, чернослива или сока чернослива в день
- Разведите одну чайную ложку хлопьев из 100% отрубей грудным молоком или адаптированной молочной смесью и добавьте это в детскую смесь из измельчённой крупы.
- Приготовленное дома детское питание, овощи и фрукты обычно содержат больше клетчатки, чем готовое детское питание.

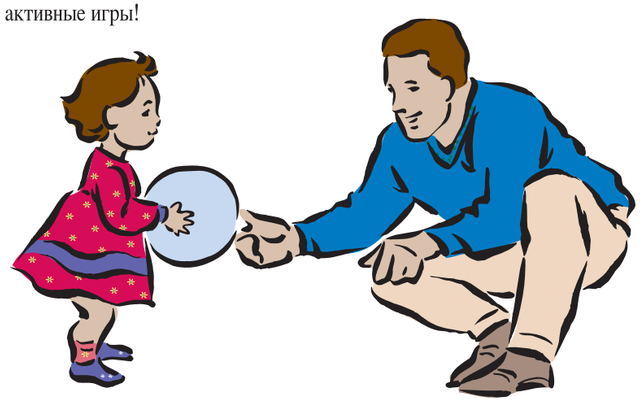


Дети в возрасте 2-4 лет и маленькие дети

- Помогите ребёнку ходить в туалет регулярно. Каждый день выделяйте специальное время для посещения туалета. Наиболее подходящим может быть время после еды.
- Поощряйте ребёнка идти в туалет, когда ему нужно. Не торопите ребёнка.
- Предлагайте ребёнку разнообразные продукты с высоким содержанием клетчатки. Особенно хорошо давать хлебные изделия и хлопья из цельной муки и круп, овощи и свежие фрукты.
- Чтобы повысить содержание клетчатки, вы можете добавить в мягкую пищу или в хлопья для ребёнка:
  - 1 to 3 ст. ложки (15-45 миллилитров) в день хлопьев из 100% отрубей,
    или
  - 1 to 4 ст. ложки (15-60 миллилитров) в день проростков пшеницы,
    или
  - 1 to 2 ст. ложки (15-30 миллилитров) мелко нарезанных сухофруктов, например, изюма



- Ежедневно давайте ребёнку много пить, особенно воды.
- Регулярные физические упражнения имеют важное значение. Обязательно сделайте так, чтобы ваш ребёнок ежедневно имел возможность играть в в активные игры!



Washington State Department of Health

Dear Colleague,

The Washington State Department of Health (DOH) is pleased to provide camera-ready art for printing this educational material. To ensure that the original quality of the piece is maintained, please read and follow the instructions below and the specifications included for professional printing.

- **Use the latest version**. DOH materials are developed using the most current information available, are checked for clinical accuracy, and are field tested with the intended audience to ensure they are clear and readable. DOH programs make periodic revisions to educational materials, so please check this web site to be sure you have the latest version. DOH assumes no responsibility for the use of this material or for any errors or omissions.

- **Do not alter**. We are providing this artwork with the understanding that it will be printed without alterations and copies will be free to the public. Do not edit the text or use illustrations or photographs for other purposes without first contacting us. Please do not alter or remove the DOH logo, publication number or revision date. If you want to use a part of this publication for other purposes, contact the Office of Health Promotion first.

- **For quality reproduction**: Low resolution PDF files are intended for black and white or color desktop printers. They work best if you are making only one or two copies. High resolution PDF files are intended for reproducing large quantities and are set up for use by professional offset print shops. The high resolution files also include detailed printing specifications. Please match them as closely as possible and insist on the best possible quality for all reproductions.

If you have questions, contact:
Office of Health Promotion
P.O. Box 47833 Olympia, WA 98504-7833
(360) 236-3736

Sincerely,
Health Education Resource Exchange Web Team