



Ох, і смачно!

Дитяче харчування — настільки популярний сегмент аптечного асортименту, що нині в багатьох аптечних закладах для його реалізації існують спеціальні відділи із продавцями-консультантами. Фірми-виробники пропонують різноманітні овочеві та фруктові соки, пюре, каші, кисломолочні продукти для малюків. Тож аптекарі мають кваліфіковано допомагати молодим мамам зробити правильний вибір. Сьогодні мова піде про фруктові соки

НЕ ПОСПІШАЙТЕ

— Незважаючи на те, що жіноче молоко багатше від коров'ячого за вмістом вітамінів, діти, які перебувають на природному вигодовуванні, все ж потребують додаткового введення вітамінів і мінеральних речовин із фруктовими та овочевими соками, — пояснює Олеся Горленко, д-р мед. наук, проф., зав. кафедри дитячих хвороб медичного факультету Ужгородського національного університету. — Соки також містять речовини, які позитивно впливають на секреторну й рухову функції органів травлення та мікрофлору кишечника.

При будь-якому виді вигодовування соки починають давати дитині не раніше 4-місячного віку, оскільки більш раннє введення супроводжується незадовільною переносимістю у 60% дітей, що найчастіше проявляється у вигляді алергічних і диспепсичних реакцій.

Соки містять органічні кислоти (яблучну й лимонну), залізо (до 2 мг/100 мл), багаті на калій (до 150 мг на 100 мл). До соків промислового виробництва можуть додавати вітамін С, лимонну кислоту, окремі мінеральні речовини.

Останнім часом для дитячого харчування все частіше використовують соки саме промислового виробництва, оскільки при споживанні свіжоприготовлених існує небезпека їх бактеріологічного і хімічного забруднення. Готові соки не потрібно розводити водою, також до них не додають цукор.

СПОЧАТКУ — ЯБЛУЧНИЙ

Першим рекомендують давати яблучний або грушевий сік. Ці соки традиційні для українців і рідше викликають алергічні реакції. Потім можна вводити сливовий,

абрикосовий, персиковий, наступний етап — чорносмородиновий, вишневий.

Починати давати сік дитині слід із мінімальної дози — 2–3 крапель, поступово збільшуючи її протягом 7–10 днів до 30 мл. При цьому потрібно уважно спостерігати за малюком. Необхідно простежити, чи немає змін випорожнень, посилення болю в животі, почервоніння шкіри. При появі таких симптомів від цього виду соку відмовляються. Добову кількість напою дають у 2–3 прийоми протягом дня після їжі або між годуваннями.

Залежно від кількості компонентів виділяють такі різновиди соків:

- монокомпонентні — складаються з одного виду фруктів або овочів, наприклад, яблучний, морквяний, грушевий;
- полікомпонентні — виготовлені із двох і більше видів фруктів та овочів, наприклад, морква+абрикос, яблуко+гарбуз, яблуко+банан+чорна смородина.

Порівняно з монокомпонентними, полікомпонентні соки мають вищу харчову цінність. Водночас при їх вживанні зростає вірогідність розвитку алергічних реакцій, причому визначити, на який саме компонент вони виникли, іноді неможливо. Тому до раціону дитини бажано вводити полікомпонентні соки, складники яких вона вже куштувала раніше. Соки можуть бути освітленими і з м'якоттю. Більшість соків для дітей раннього віку є освітленими. Соки з м'якоттю містять рослинні волокна, які стимулюють рухову активність кишечника. Тому в окремих випадках вони викликають порушення характеру випорожнень у дітей грудного віку, кишечник яких має незрілу слизову оболонку. У таких випадках введення соків відкладають.

А ТЕПЕР — ПЮРЕ

Зазвичай через 2–3 тиж після введення соків і за умови їх доброї переносимості призначають фруктове пюре. Починають із 5 г і до 1-річного віку поступово доводять дозу до 100 г на добу. Асортимент рекомендованих фруктових пюре і послідовність їх введення в раціон аналогічні сокам.

Споживаючи фруктові пюре, дитина поступово звикає до гущішої їжі, що дуже важливо для подальшого введення зернового та овочевого прикорму. Фруктові пюре містять цукор, органічні кислоти та харчові волокна в більшій кількості, ніж соки.

Дітям, які страждають від нестійких випорожнень, краще давати пюре з яблука та бананів, багатих на пектинові речовини, які покращують процес травлення й легко засвоюються.

Дітям зі схильністю до закріпів корисне пюре зі слив, яке додають до інших пюре в кількості від 1 до 4 чайних ложок на день.

Підготувала Лариса Дедишина

Немовлятам починають давати соки не раніше 4-місячного віку

