ДОМАШНЕЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Советы по приготовлению домашнего детского питания

Приготовление детского питания проще, чем вы думаете!

Приготовлением еды дома, вы можете сэкономить деньги, контролировать разнообразие и текстуру пищи и быть уверенным, что вы даёте вашему ребенку самое лучшее питание.

С ЧЕГО НАЧАТЬ

У вас, наверное, уже есть всё оборудование, которое вам понадобится для приготовления детского питания.

Обычные кухонные принадлежности можно использовать для обработки пищи в нужную текстуру:

- **Блендер или кухонный комбайн** для приготовления пюре однородной консистенции из пищевых продуктов, включая мясо, овощи и фрукты.
- **Мелкое сито** для приготовления пюре из очень хорошо сваренных или спелых фруктов и некоторых овощей. Протрите пищу через сито обратной стороной ложки.
- **Мясорубка или мельница для детского питания** для приготовления пюре однородной консистенции из большинства продуктов питания, а также для приготовления пюре более грубой текстуры из мяса.
- **Кухонную вилку и/или нож** можно использовать для детей старшего возраста. Еду можно раздавить вилкой или нарезать мелко ножом.

Соблюдайте чистоту! Младенцы чаще болеют от пищевых отравлений, чем дети старшего возраста и взрослые.

Мойте руки, посуду, оборудование и рабочие зоны мылом и горячей водой до и после приготовления детского питания.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ПИЩИ

Мойте фрукты и овощи чистой холодной проточной водой и удалите все косточки, семена, кожуру и несъедобную шелуху. Съедобную кожуру и шелуху можно удалить либо до приготовления, либо после него.

Удалите жир, хрящи, кожу и кости с мяса, птицы и рыбы перед приготовлением. Жесткие части и видимый жир можно удалить и после приготовления.

Используйте разную посуду и разделочные доски для продуктов животного происхождения, таких как мясо, птица и рыба и продуктов неживотного происхождения, таких как фрукты, овощи и хлеб.

Готовьте еду, пока она не станет мягкой и нежной, потом приготовьте пюре нужной консистенции.

Для более жидкой консистенции, добавьте жидкость, в которой готовились продукты, грудное молоко, детское питание, фруктовые соки или просто воду к приготовленному пюре.

ЧТО НУЖНО ПОМНИТЬ

- Не добавляйте мёд в детское питание, потому что это может привести к очень серьезным заболеваниям. Мёдом не следует кормить младенцев моложе 1 года.
- Не кормите вашего ребенка яичным белком до 1-го года, из-за вероятности аллергической реакций.
- Никогда не давайте ребенку молочные продукты, изготовленные из сырого, непастеризованного молока.
- Не добавляйте соль, сахар, сиропы, специи, кетчуп, или дополнительный жир (масло, сливочное масло, маргарин, сало или сливки) к блюдам, приготовленным для малышей.

СОВЕТЫ ПО ПОДАЧЕ

Дайте пище остыть в течение 10-15 минут, чтобы она не обожгла рот ребёнка. Используя чистую ложку, проверьте температуру пищи перед её подачей вашему ребёнку.

Используйте небольшое блюдце для кормления малыша. Начните с небольшого количества. Вы всегда можете добавить больше еды, если ваш малыш всё еще голоден.

Выбросьте все недоеденные остатки из блюда ребёнка.

Не допускайте, чтобы свеже приготовленная еда находилась при комнатной температуре в течение более чем 2 часов.

ХРАНЕНИЕ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Охладите или заморозьте домашнее детское питание сразу после приготовления.

Накройте или оберните все продукты для хранения и приклейте этикетку с указанием даты и времени, когда они были приготовлены.

Используйте охлажденное мяса и яичные желтки в течение 24 часов. Используйте другую свеже-приготовленную пищу в течение 48 часов.

ЗАМОРАЖИВАНИЕ ПИЩИ

Для замораживания продуктов в порционном размере, попробуйте один из следующих методов:

Метод лотка для льда: залейте приготовленную протертую пищу в лоток для льда, накройте полиэтиленовой пленкой и заморозьте.

Метод листа для выпечки: положите 1-2 столовые ложки приготовленной протертой пищи отдельно на лист для выпечки, накройте полиэтиленовой пленкой и заморозьте.

После того, как еда замёрзнет, замороженные кубики или порции еды положите в маркированный контейнер для морозильника или морозильный кулёк.

Используйте замороженные продукты в течение одного месяца.

КОГДА ВЫ ГОТОВЫЙ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЗАМОРОЖЕННОЕ ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ

Разморозьте замороженные продукты в холодильнике или под струей холодной воды. Не размораживайте продукты детского питания при комнатной температуре или в стоячей воде.

Храните талое мясо, птицу или рыбу в холодильнике и используйте в течение 24 часов. Другое размороженное детское питание может храниться в холодильнике в течение 48 часов.

Тщательно разогрейте охлажденное или замороженное домашнее детское питание перед подачей вашему малышу.

Перемешайте еду и проверьте её температуру чистой ложкой.

Выбросьте все недоеденные остатки пищи в блюде ребенка.

Не замораживайте снова размороженное детское питание.

Источник: Питание и кормление малышей. Руководство для использования в WIC и CSF программах, http://wicworks.nal.usda.gov/infants/infant-feeding-guide

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES • WIC AND NUTRITION SERVICES
P.O. BOX 570, JEFFERSON CITY, MO 65102-0570

Альтернативные издания данной публикации для людей с ограниченными возможностями можно получит, связавшись с Департаментом здравоохранения и обслуживания пожилого населения в штате Миссури по телефону 573-751-6204.
Граждане с нарушениями слуха и речи могут звонить по телефону 711.
Работодатель равных возможностей/позитивных действий. Услуги предоставляют на недискриминационной основе. WIC-128 Russian (07/12)