ДОМАШНЄ ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Поради щодо приготування домашнього дитячого харчування

Приготування власного дитячого харчування простіше, ніж ви думаєте!

Приготуванням їжі вдома, ви можете заощадити гроші, контролювати різноманітність і текстуру їжі і бути впевненим, що ви даєте вашій дитині найкраще харчування.

З ЧОГО ПОЧАТИ

У вас, напевно, вже є все обладнання, яке вам знадобиться для приготування дитячого харчування.

Звичайне кухонне приладдя можна використовувати для обробки їжі в потрібну текстуру:

- **Блендер або кухонний комбайн** для приготування пюре однорідної консистенції з харчових продуктів, включаючи м'ясо, овочі і фрукти.
- **Дрібне сито** для приготування пюре з дуже добре зварених або стиглих фруктів і деяких овочів. Протріть їжу через сито зворотною стороною ложки.
- **Мясорубка або млин для дитячого харчування** для приготування пюре однорідної консистенції з більшості продуктів харчування, а також для приготування пюре більш грубої текстури з м'яса.
- **Кухонну вилку і / або ніж** можна використовувати для дітей старшого віку. Їжу можна роздавити вилкою або нарізати дрібно ножем.

Дотримуйтесь чистоти! Немовлята частіше хворіють від харчових отруєнь, ніж діти старшого віку і дорослі.

Мийте руки, посуд, обладнання та робочі зони милом і гарячою водою до і після приготування дитячого харчування.

ПРИГОТУВАННЯ ЇЖІ

Мийте фрукти та овочі чистою холодною проточною водою і видаліть всі кісточки, насіння, шкірку і неїстівне лушпиння. Їстівну шкірку і лушпиння можна видалити або до приготування, або після нього.

Видаліть жир, хрящі, шкіру і кістки з м'яса, птиці і риби перед приготуванням. Жорсткі частини і видимий жир можна видалити і після приготування.

Використовуйте різний посуд і обробні дошки для продуктів тваринного походження, таких як м'ясо, птиця та риба та продуктів нетваринного походження, таких як фрукти, овочі та хліб.

Готуйте їжу, поки вона не стане м'якою і ніжною, а потім приготуйте пюре потрібної консистенції.

Для більш рідкої консистенції, додайте рідину, в якій готувались продукти, грудне молоко, дитяче харчування, фруктові соки або просто воду до приготовленого пюре.

ЩО ПОТРІБНО ПАМ'ЯТАТИ

- Не додавайте мед в дитяче харчування, тому що це може призвести до дуже серйозних захворювань. Медом не слід годувати немовлят молодше 1 року.
- Не годуйте вашу дитину яєчним білком до 1-го року, через ймовірність алергічної реакції.
- Ніколи не давайте дитині молочні продукти, виготовлені з сирого, непастеризованого молока.
- Не додавайте сіль, цукор, сиропи, спеції, кетчуп, або додатковий жир (олію, вершкове масло, маргарин, сало або вершки) до страв, приготовлених для малюків.

ПОРАДИ ПО ПОДАЧІ

Дайте їжі охолонути протягом 10-15 хвилин, щоб вона не обпекла рот дитини. Використовуючи чисту ложку, перевірте температуру їжі перед її подачею вашій дитині.

Використовуйте невелике блюдце для годування малюка. Почніть з невеликої кількості. Ви завжди можете додати більше їжі, якщо ваш малюк все ще голодний.

Викиньте всі недоїдені залишки з блюда дитини.

Не допускайте, щоб свіжо приготовлена їжа знаходилась при кімнатній температурі протягом більш ніж 2 годин.

ЗБЕРІГАННЯ ХАРЧОВИХ ПРОДУКТІВ

Охолодіть або заморозьте домашнє дитяче харчування відразу після приготування.

Накрийте або заверніть всі продукти для зберігання і приклейте етикетку із зазначенням дати і часу, коли вони були приготовлені.

Використуйте охолоджене м'ясо і яєчні жовтки протягом 24 годин. Використуйте іншу свіжо приготовлену їжу протягом 48 годин.

ЗАМОРОЖУВАННЯ ЇЖІ

Для заморожування продуктів у порційному розмірі, спробуйте один з наступних методів:

Метод лотка для льоду: залийте приготовлену протерту їжу в лоток для льоду, накрийте поліетиленовою плівкою і заморозьте.

Метод листа для випічки: покладіть 1-2 столові ложки приготованої протертої їжі окремо на лист для випічки, накрийте поліетиленовою плівкою і заморозьте.

Після того, як їжа замерзне, заморожені кубики або порції їжі покладіть в маркований контейнер для морозилки або морозильний кульок.

Використуйте заморожені продукти протягом одного місяця.

КОЛИ ВИ ГОТОВІ ВИКОРИСТАТИ ЗАМОРОЖЕНЕ ДИТЯЧЕ ХАРЧУВАННЯ

Розморозьте заморожені продукти в холодильнику або під струменем холодної води. Не розморожуйте продукти дитячого харчування при кімнатній температурі або в стоячій воді.

Зберігайте розморожене м'ясо, птицю або рибу в холодильнику і використайте протягом 24 годин. Інше розморожене дитяче харчування може зберігатися в холодильнику протягом 48 годин.

Ретельно розігрійте охолоджене або заморожене домашнє дитяче харчування перед подачею вашому малюкові.

Перемішайте їжу і перевірте її температуру чистою ложкою.

Викиньте всі недоїдені залишки їжі в блюді дитини.

Не заморожуйте знову розморожене дитяче харчування.

Джерело: Харчування і годування малюків. Керівництво для використання в WIC і CSF програмах, 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

Альтернативні видання цієї публікації для людей з обмеженими можливостями можна дістати, подзвонивши в Департамент здоровоохорони та обслуговування літніх в штаті Міссурі за телефоном 573-751-6204.
Громадяни з порушеннями слуху та мови можуть дзвонити за номером 711.
Роботодавець рівних можливостей/позитивних дій. Послуги надаються на недискрімінаціонній основі.

WIC-128 Ukrainian (07/12)