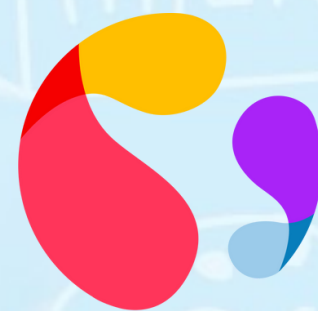




ВЛW-прикорм

посібник про те, як
допомогти дитині відкрити
нові корисні смаки



ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМУ

ЗМІСТ



1 Вступ

2 BLW — головні тези

- Самоприкорм
- Довіртеся дитячій інтуїції
- Коли дитина готова до BLW
- Приготування їжі для BLW

3 Не бійтеся — зараз ми розвінчаємо кілька хибних міфів

- **Міф № 1:** BLW забирає багато часу.
Це не так!
- **Міф № 2:** BLW — це завжди безлад в оселі.
Не обов'язково!
- **Міф № 3:** BLW значно збіднює раціон малюка.
Це не так!
- **Міф № 4:** BLW не дає дитині навчитись їсти ложкою.
Не обов'язково!
- **Міф № 5:** BLW не сумісний із традиційним дитячим харчуванням.
Це не так!
- **Міф № 6:** BLW це небезпечно для дитини.
Це не так!



4 BLW у повсякденному житті

- Дитина вирішує, що їй смакує
- Дитина вчиться їсти з ложки
- Дитина вивчає розмаїття фруктових смаків
- Молочні продукти чудово підходять для BLW

5 BLW — дитина харчується з натхненням

6 BLW — список для самоперевірки

7 Висновки



1

Вступ

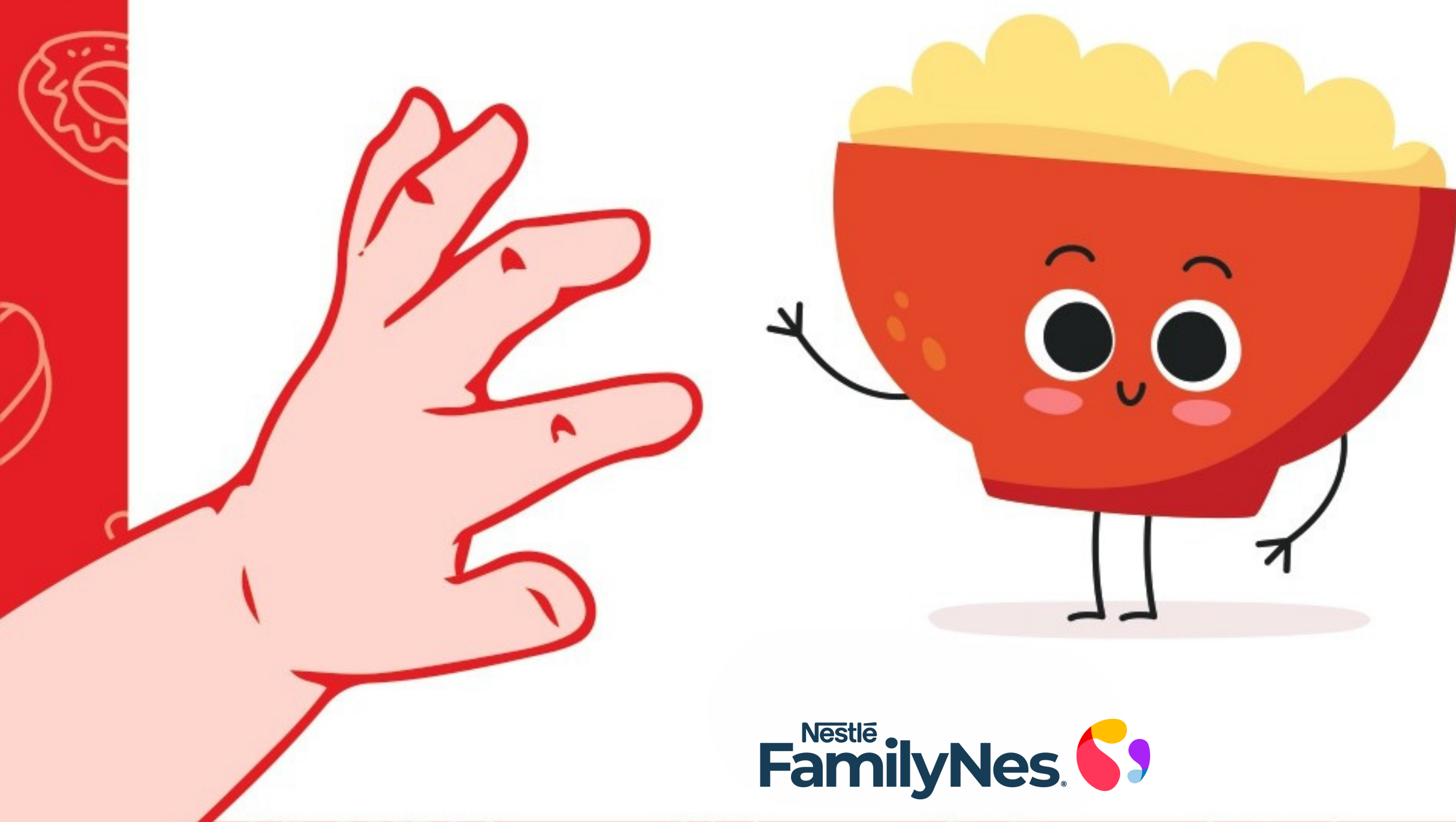
**Ви вже чули про метод BLW?
Можливо, ви вже десь зустрічали ці
три таємничі літери. Дізнайтесь усе
на цю тему з нашого посібника.**



Чи ви знаєте, що означає BLW? Це англійське скорочення виразу Baby-Led Weaning. Якщо ви ще не знайомі з цим популярним методом прикорму, ми крок за кроком усе вам пояснимо.

А може ви вже в курсі, що до чого, але вагаєтеся спробувати або ж не знаєте, як це робиться? Для цього ми й створили цей посібник. Насправді, метод прикорму BLW не потребує додаткових надзусиль — це може бути легко, корисно й безпечно для вашої дитини.

Дізнайтесь, як виник цей метод, як він працює. Крок за кроком. Ми розвінчаємо деякі міфи, які існують навколо цього методу. Покажемо, що введення нових продуктів у раціон малюка може бути чудовою яскравою пригодою.



2

BLW — спершу про найголовніше

Baby-Led Weaning

З англійської це можна перекласти як "Самоприкорм". Це коли на етапі додавання нових продуктів у харчування малюка, дитина сама активно контролює процес. Цей новітній метод розробили на початку 21-го століття Джилл Реплі і Трейсі Муркетт, і відтоді BLW лише набуває популярності.

Головна ідея проста. Коли настає час включати в раціон малюка нові продукти, йому дозволяється їсти самостійно, малюк сам вирішує, що саме з'їсти із запропонованих продуктів.

Застосовуючи цей метод, ми діємо відповідно до сучасних рекомендацій щодо дитячого харчування, коли малюка не змушують їсти. Дитина відкриває нові смаки інтуїтивно й інстинктивно.



Довіряйте інтуїції свого малюка

Звісно ж, перш ніж дитина почне їсти самостійно, ви маєте правильно все приготувати. Харчування за методом BLW полягає в тому, що малюкові на вибір пропонується кілька продуктів у такому вигляді, щоб їх було зручно вхопити ручками. Спершу це шматочки овочів і фруктів, згодом — скибочки хліба.

ЧИ ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

Дитина, керуючись своїм смаком, інстинктивно тягнеться до їжі, що містить поживні речовини, потрібні її організму.

Розширення раціону малюка за методом BLW спонукає батьків їсти одночасно з дитиною. Це також відповідає загальноприйнятим принципам годування дитини. Доки малюк тренується їсти самостійно, батьки й самі можуть поїсти поряд. Звісно ж, за дитиною потрібно весь час наглядати, перевіряючи чи все добре. Але це так цікаво — спостерігати за малюком, коли той вперше щось куштує.



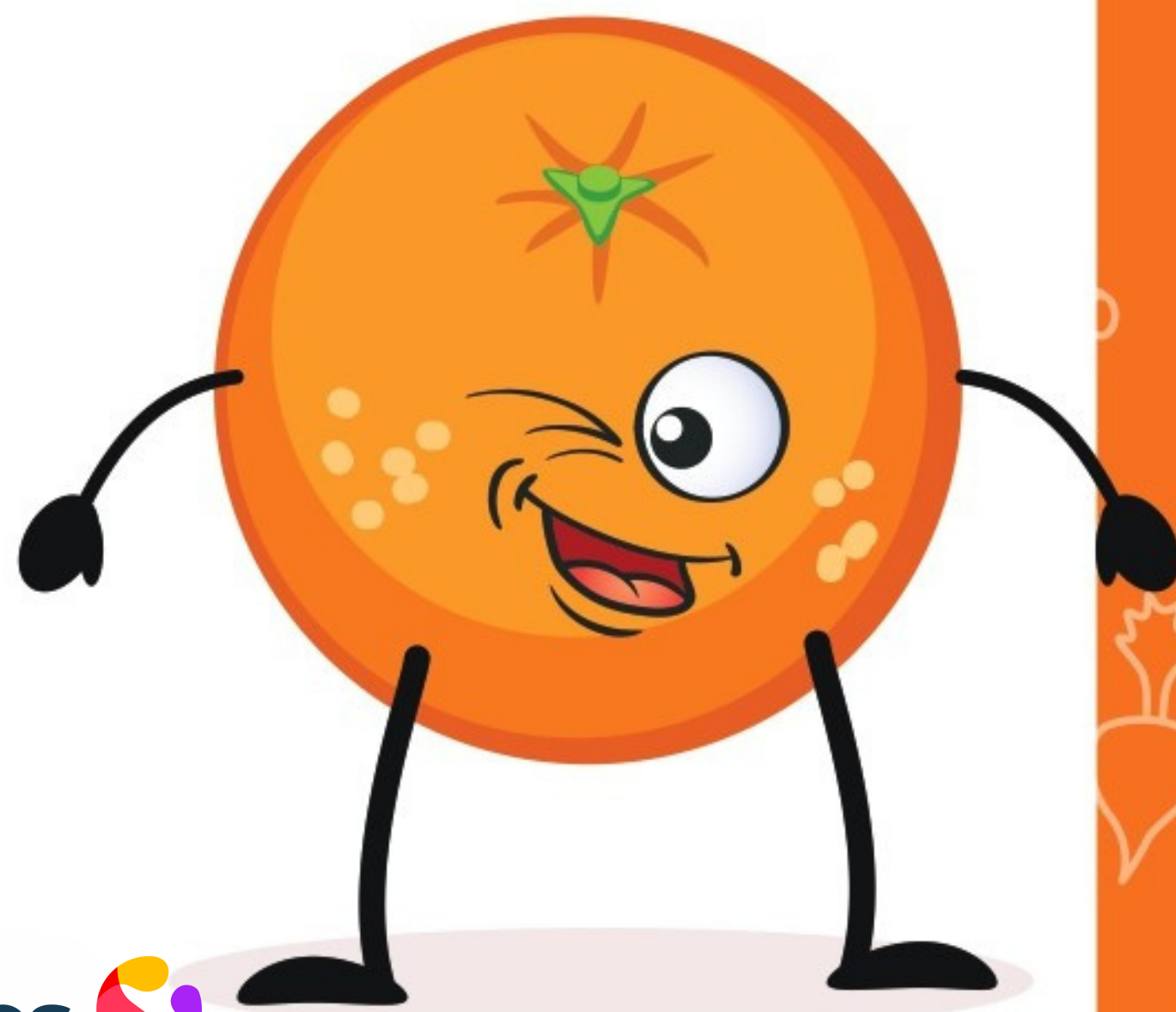
Коли малюк готовий до BLW?

Немає точних інструкцій, які вкажуть вам, коли починати прикорм за методом BLW.

Щодо цього можемо дати лише одну дійсно корисну пораду: починайте тоді, коли і ви, і малюк готові. На початку зовсім не обов'язково повністю переходити на метод BLW.

Сприймайте BLW, як один зі способів урізноманітнити раціон малюка. Для дитини це чудова нагода опанувати нові корисні навички. Складіть дитині компанію, поїжте поряд. Так ви не тільки приємно проведете час разом, а й виробите певний ритуал, який може посприяти утворенню правильних харчових звичок у майбутньому. Тож не хвилюйтесь і не сприймайте правила BLW, як жорсткі безкомпромісні настанови.

Пристосуйте метод до себе, а не себе до методу



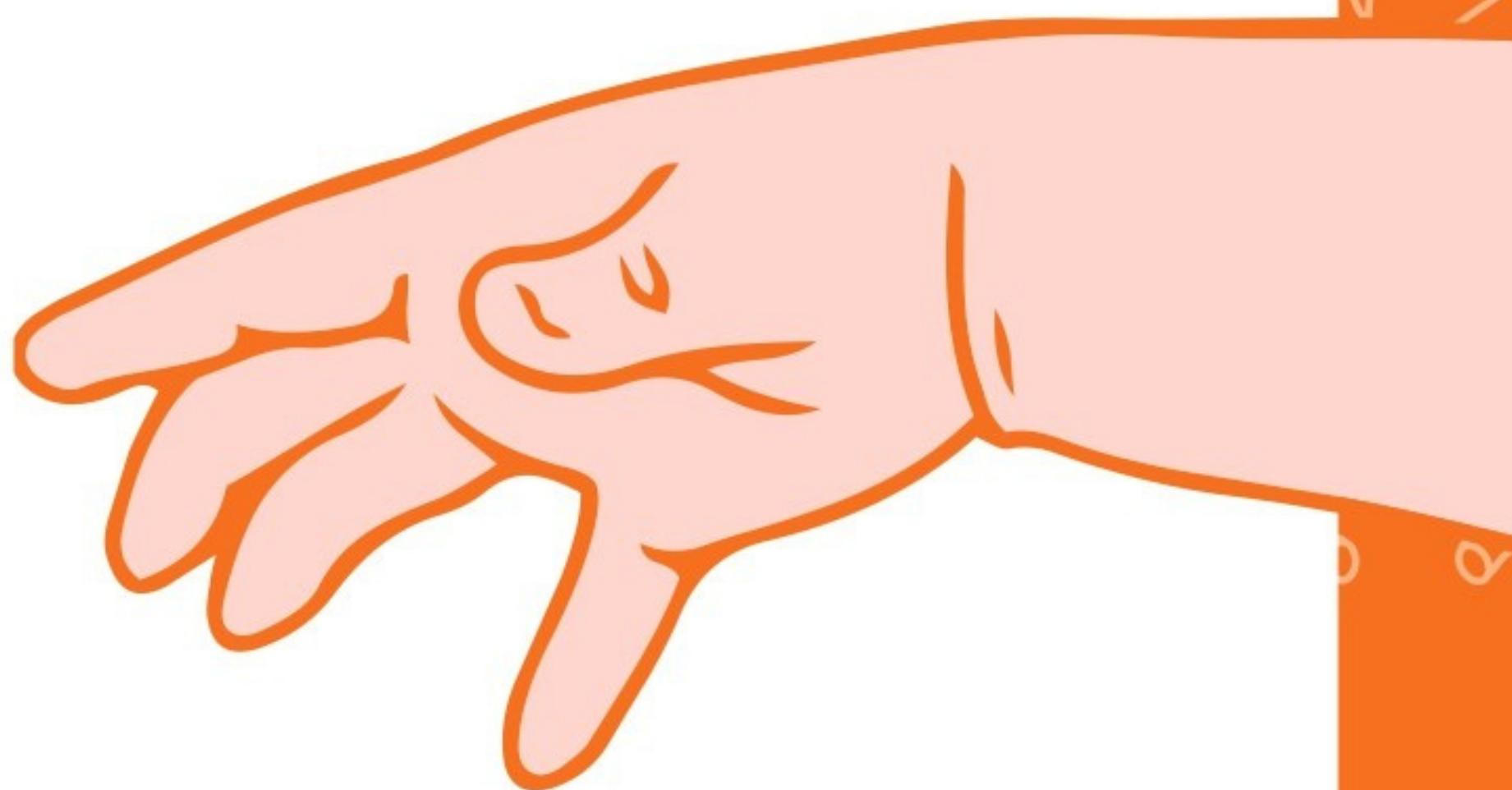
**Перш ніж спробувати BLW, переконайтесь,
що малюк уже вміє впевнено сидіти.**

У лежачій чи навіть напівлежачій позі малюку не можна їсти нічого, крім материнського молока. Це може бути вкрай небезпечно. І звісно ж, дитина вже повинна вміти тримати в ручках їжу чи ложку і спрямовувати їх до рота.

Відсутність зубів не завадить спробам їсти самостійно — малюк може відкусити шматочок смачного самими яснами. Тільки пам'ятайте, що в цей період ви повинні приділяти особливу увагу м'яким продуктам — наприклад, деякі овочі потрібно спершу відварювати.

ПАМ'ЯТАЙТЕ...

У лежачій чи навіть напівлежачій позі малюку не можна їсти нічого, крім материнського молока. Це може бути вкрай небезпечно.



Як приготувати страву для BLW?

По-перше, пам'ятайте, що страви в рамках методу BLW мають споживатися вами й малюком одночасно — це створює атмосферу єднання.

Підсуньте високий стілець до столу і покладіть кілька різних продуктів у глибокі тарілки. Скажімо, смужечки овочів, шматочки фруктів, печива, тоненькі скибочки хліба. Поряд можете поставити мисочку з овочевим чи фруктовим пюре. Також можете поставити чашку з водою, щоб малюк міг до неї дотягнутися.

Обов'язково пропонуйте дитині продукти різних кольорів, смаків і текстур — це дуже важливо для розвитку.

Не квапте дитину і не змушуйте їсти, якщо вона не хоче. Тепер тут малюк головний! Будьте поряд, оберігайте дитину, але не забувайте дозволяти їй повправлятися в незалежності.



3

Зараз ми спростуємо низку хибних уявлень

Навколо BLW є чимало міфів, які знеохочують батьків спробувати цей метод.

Може й вам траплялися твердження, що BLW складно дотримуватися, що це забирає багато часу тощо. Дехто каже, що так дитина не наїдається, а потім хоче їсти. Ми доведемо, що не все те, що ви чули про BLW, є правдивим. Читайте й надихайтесь!

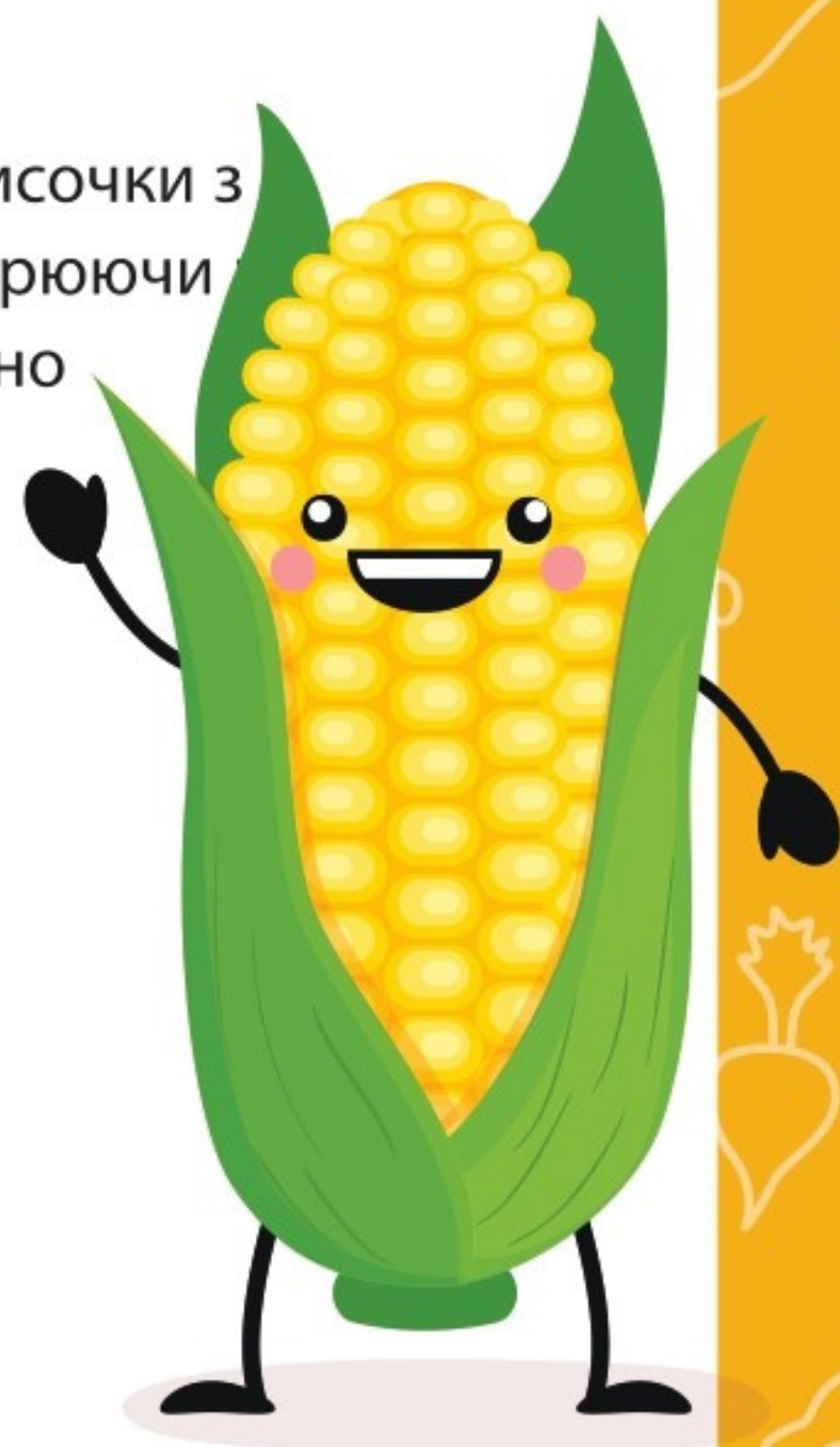
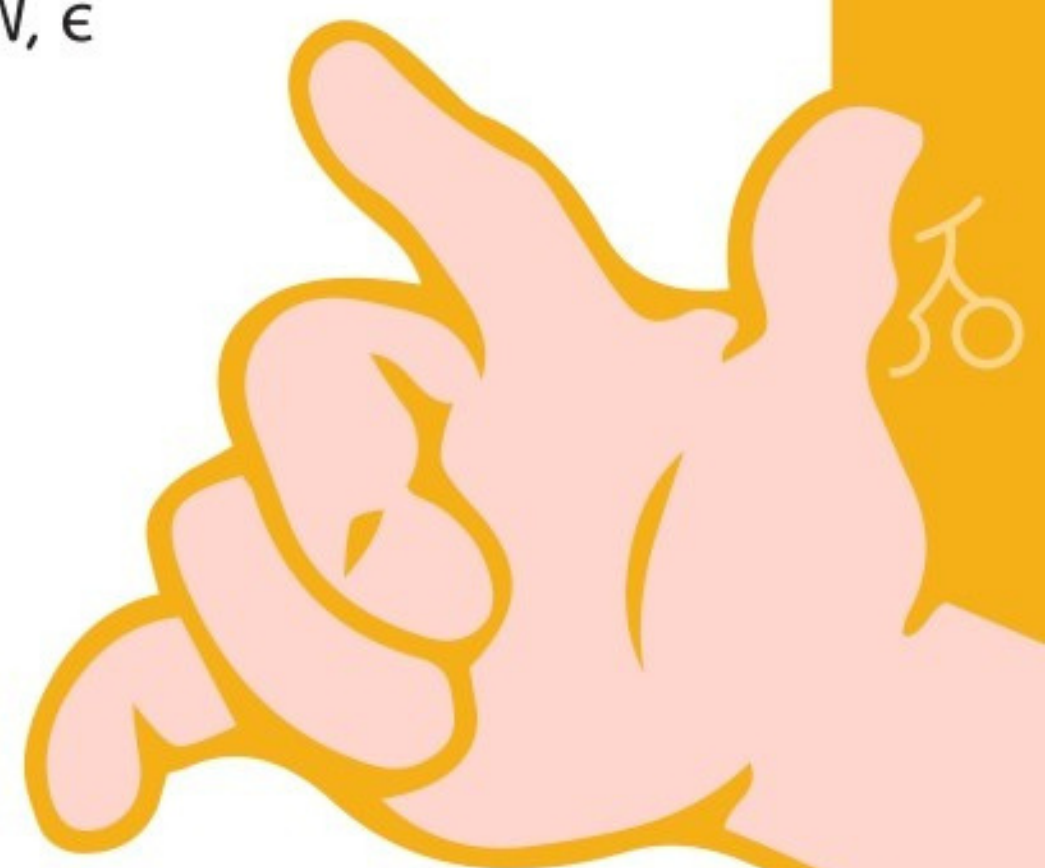
МІФ № 1

BLW забирає багато часу.

ЦЕ НЕ ТАК!

Ну самі подумайте: скільки часу потрібно, щоб нарізати овочі на шматочки та розкласти шматочки по тарілках? Та практично ніскільки!

На додачу ви можете запропонувати малюкові мисочки з фруктовим десертом, кашкою, м'яким пюре. Занурюючи в них шматочки овочів чи фруктів, малюк принагідно знайомиться з новими поєднаннями смаків.



МІФ № 2

BLW — це обов'язково безлад в оселі.

НЕ ОBOB'ЯЗKOBО!

Англійською BLW жартома розшифровують як "Baby Likes to Throw Away", що по-нашому означає "Малюк любить жбурлятися". Тут не заперечиш. Перші дитячі пригоди у сфері самостійного харчування можуть створювати безлад. Але якщо подумати, в оселі з малою дитиною і так завжди панує безлад різного ступеню контрольованості. Якщо малюку належним чином підготувати місце прийому їжі, то потім усе протерти — не проблема.

Існують аксесуари, які допоможуть ефективно підбати про порядок і чистоту. Тримайте список рекомендованих речей, які дуже спрощують прибирання після дитячих трапез.

- Зручний високий стілець, який можна підсунути до стола.
- Спеціальний килимок, який легко мити і який дозволить безслідно прибрати все, що малюк випадково впустить на підлогу.
- Нагрудничок — ви можете вибрати стандартну модель або у вигляді фартушка, який вбереже від забруднення весь одяг на дитині.
- Особлива чашка, з якої дитині зручніше пити — так звана чашка-непроливайка, яка може бути у вигляді пляшечки з соломинкою, або звичайної чашки. Це значно спростить малюку самостійне пиття.
- Чаші й мисочки зі спеціальними присосками, щоб посуд не ковзав поверхнею стола.



МІФ № 3

BLW значно збіднює раціон малюка.

ЦЕ НЕ ТАК!

По-перше, творці методу BLW одразу помітили: якщо малюку давати вибір у їжі, він інстинктивно тягнеться саме то того, чого його організм потребує. Вам не доведеться хвилюватися, чи ваша дитина їсть достатньо, чи збалансований у неї раціон.

По-друге, це ж ви вирішуєте, що саме покласти в мисочки перед дитиною. Важливо давати дитині можливість самостійно навчатися, що і як їсти. А от що саме потрапляє до тарілки, яку ви пропонуєте дитині, завжди залежить від вас. Крім того, ви завжди можете втрутитися й допомогти, якщо дитина потребуватиме. Якщо малюк не зможе із чимось впоратися, ви будете поряд.

МІФ № 4

BLW не дає дитині змоги навчитись їсти ложкою.

НЕ ОБОВ'ЯЗКОВО!

Не бійтеся, ваш малюк потім не буде весь час їсти руками — так, є такий кумедний стереотип щодо дітей, яких годують за методом BLW. Навпаки. Ви можете одразу привчати свого малюка до ложки.

Раціон дитини повинен містити такі страви, як дитячі каші, які неможливо їсти без ложечки. Є й інші страви, які потребують ложки. Скажімо супи, чи щось дуже подрібнене.

Коли ви їсте разом, дитина спостерігає за вашими рухами і намагається їх імітувати. А якщо вона не досить вправна, то немає причин для хвилювання! Метод BLW полягає зовсім не в тому, щоб відбити дитині бажання користуватися столовими приборами. Ви можете їй допомогти — наберіть у ложечку трохи кашки і спрямуйте дитячу ручку в правильному напрямку.

ПАМ'ЯТАЙТЕ...

Доки ви просто реагуєте на потреби дитини і не змушуєте її їсти, доти все добре.

МІФ № 5

BLW несумісний із традиційним готовим дитячим харчуванням.

ЦЕ НЕ ТАК!

BLW — це аж ніяк не закон, який вимагає неухильного дотримання. Можете спробувати цей метод, а потім розширити його так, як вам зручно.

Готове харчування і метод BLW не суперечать одне одному, але взаємно доповнюють і збагачують одне одного. Зрештою, універсального варіанту, однакового для всіх, не існує. Тож будьте гнучкими й відгукуйтесь на потреби дитини.

Більш того, згідно з принципами BLW, голодному малюку якраз і не радять давати досліджувати нову їжу. Дитину може збентежити, що вона їсть надто повільно. Це може стати таким ритуалом наприкінці прийому їжі. Малюку не терпітиметься повторити!



ЧИ ВИ ЗНАЛИ, ЩО...

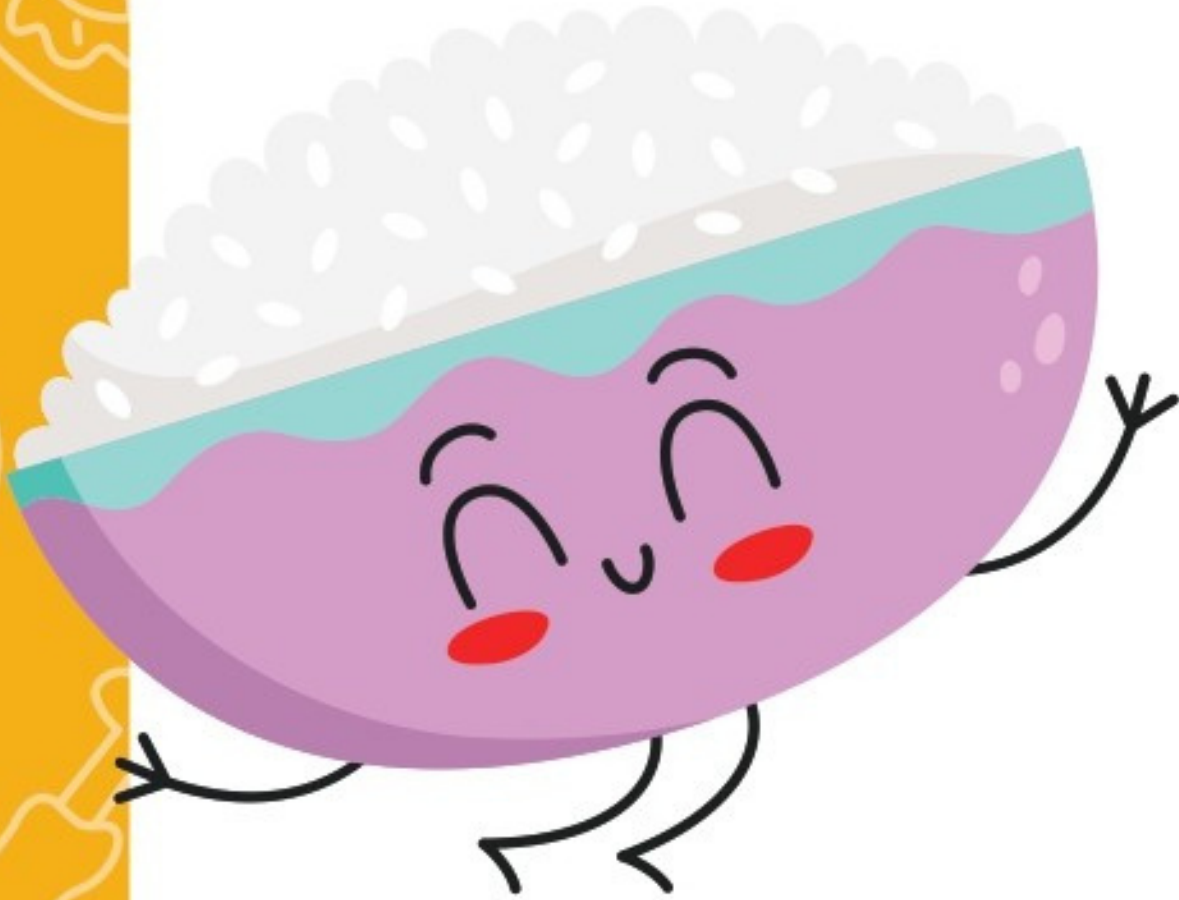
Сприймайте метод BLW як доповнення до традиційного дитячого харчування — продуктів спеціально розроблених з урахуванням потреб немовлят. Так ви матимете більше контролю над тим, що саме потрапляє в живіт вашої дитинки. Таким чином, ви будете впевнені, що дитина їсть достатньо й отримує всі поживні речовини, необхідні для здорового розвитку. Батьки менше хвилюються, а дитина отримує можливість навчитись їсти самостійно.

МІФ № 6

BLW — це небезпечно для дитини.

ЦЕ НЕПРАВДА!

Коли дитина сама собі визначає темп, у якому їй їсти, та розмір своїх порцій, вона отримує повний контроль над їжею, яка потрапляє до рота. Тому вона може швидко відреагувати, якщо, наприклад, відчує блювотний рефлекс. Звісно, коли малюк їсть, незалежно від обраного способу годування, завжди існує ризик вдавитися. Але якщо ви сидите поряд за столом, то можете контролювати ситуацію і вчасно зреагувати.



4

BLW у повсякденному житті



Знайте, ви завжди можете налаштувати правила BLW до особливостей свого денного ритму.

Деякі батьки розширюють раціон дитини тільки за допомогою цього методу, а інші вдаються до так званої змішаної моделі. Остання передбачає переважне використання готового дитячого харчування, яке доповнюється "звичайними" стравами, що дозволяє привчити малюка їсти самостійно. Не йдеться про те, що один метод ліпший, а другий гірший. Найкращий варіант той, що підходить вам і можливостям вашого малюка.

Експериментуйте, дивіться, що саме вам краще підходить.

Ви хотіли б включити в дитячий раціон страви, які відповідають вимогам BLW, але разом із цим вам не хочеться повністю відмовлятися від зручності й надійності готового дитячого харчування? Залиште його основою раціону, але час від часу давайте малюку можливість поїсти самостійно.

Ви пропонуєте, дитина вирішує

Як поєднувати смаки — справа особиста. Хай малюк сам визначає, які поєднання йому подобаються більше. Біля тонко нарізаних фруктів та овочів можна поставити мисочки з пюре або готовими стравами. Покажіть дитині, як занурювати шматочки в пюре і смакувати цим.

Малюки обожають повторювати за батьками, то їх це напевно зацікавить. Так дитина навчиться занурювати шматочки овочів у різні страви й відкривати для себе нові смачні поєднання. Під час такого процесу дитина тактильно взаємодіє з їжею різної фактури й консистенції, що стимулює розвиток навичок жування й кусання.

Малюк опановує ложку

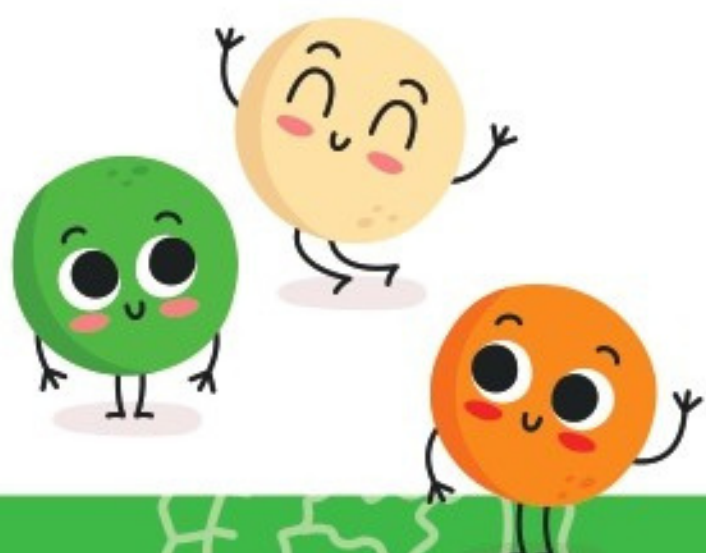
Чи буде ваша дитина їсти суто самотійно, чи ви плануєте годувати її за змішаною моделлю, так чи так, вона, ймовірно, контактуватиме з ложкою, коли їстиме.

Спостерігайте, чи зацікавив її новий об'єкт. Якщо так, хай візьме ложку в руку. Перші спроби можуть здатися не надто вдалимими, але не забуваймо, що навчання — це поступовий процес. Коли дитина опановує нову навичку, підтримайте її в цьому і ви здивуєтесь, як швидко вона всьому навчиться.

Дитина вивчає відтінки фруктових смаків

Шматочки фруктів у дитячих ручках — це ідеальні інструменти для опанування мистецтва їсти самотійно у дусі BLW. Можете також подати фруктові пюре у мисочках, щоб дитина спробувала з'їсти їх ложкою або вмочаючи туди інші фрукти, печиво чи шматочки фруктових батончиків.

Таким чином малюк удосконалюватиме своє вміння кусати. Ви помітите, що ваша дитина швидко вподобає таке поєднання і надалі полюблятиме смачні фруктові закуски!



ПАМ'ЯТАЙТЕ...

Ніколи не давайте дитині дрібні фрукти або горіхи, оскільки ними вона може легко вдавитися. Перш ніж давати дитині фрукти, обов'язково перевіряйте, чи видалено всі неїстівні частини, наприклад насіння.

Молочні продукти чудово підходять для BLW

Дітки можуть умочувати шматочки фруктів у муси чи пюре, створюючи свої смакові композиції. І якщо ви вважаєте, що ваш малюк до цього готовий, можете дати йому ложку і подивитися, як він із цим впорається. Ви, ймовірно, будете приємно здивовані.



BLW — дитина харчується з натхненням



Хто ж не любить трошки відщипнути від чогось смачненького? Ми любимо. Немовлята теж. Десь у 9 місяців діти починають опановувати новий спосіб взаємодії зі світом — вчаться брати маленькі предмети великим і вказівним пальцями. Відточувати цей прийом дуже зручно на дрібних шматочках чогось їстівного.



Є кілька принципових моментів стосовно цього. До одного року діти "жують" здебільшого яснами, бо зубів ще замало. Тому шматочки повинні бути м'якими. Сирі овочі зазвичай тверді, але якщо відварити їх чи приготувати на парі, вони стануть м'якими й придатними для того, щоб їх їсти руками. Якщо шматочок легко розминається виделкою, це означає, що він достатньо м'який.



Важливо також враховувати розмір порції й форму страви. Виноградина, наприклад, може бути зовеликою і водночас надто твердою, а те що вона кругла, означає, що може легко потрапити в горло. Тому розрізайте виноградини, помідори чері, ягоди чорниці, тощо. Розрізайте на половинки або дрібніше, щоб ваша дитина не проковтнула їх цілком.

Відварені овочі



Можливо, їх доведеться варити трохи довше, щоб вони стали достатньо м'якими, але варто спробувати нарізану кубиками моркву, цвітну капусту, броколі, перець, солодку картоплю та цукіні.

М'які фрукти



Стигли, очищені від шкірки та серцевини манго, апельсин, груша, диня, банан і виноград, нарізані належними шматочками.

Можна також спробувати екзотичні фрукти: папаю, ківі тощо.



Ягоди



Ягодами дуже зручно ласувати за допомогою пальців, і вони якраз потрібного порційного розміру. Пам'ятайте, що ягоди з міцнішою шкіркою, наприклад, чорницю, потрібно розрізати, щоб вони не могли легко зісковзнути і застрягти в горлі.

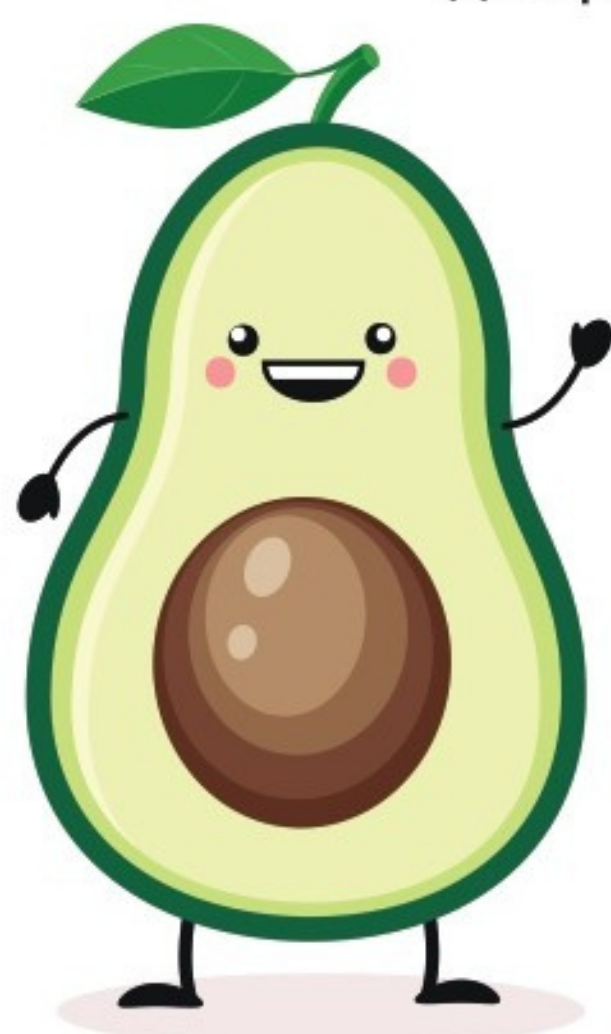


Йогурт

Вчитися їсти самостійно — це так захопливо, але неunikно неохайно. Так смачно, коли м'які фрукти занурюються в йогурт — у це густе джерело кальцію, магнію й цинку.



Авокадо

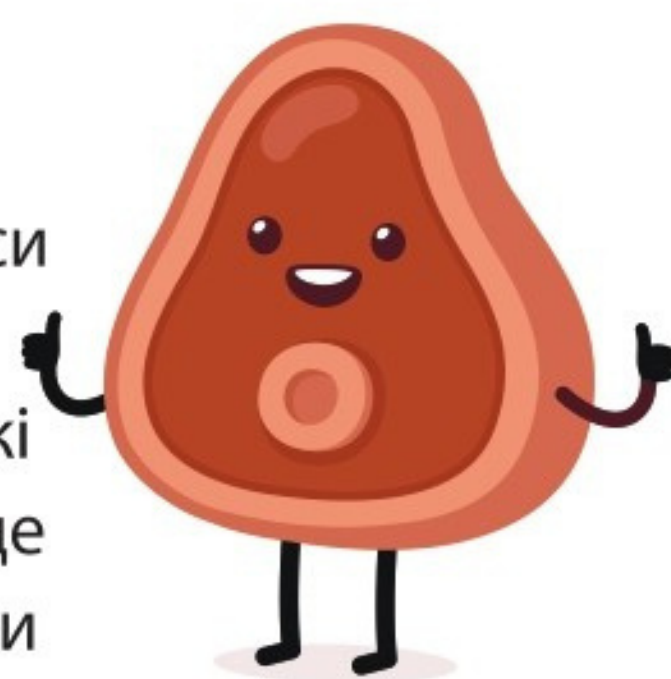


Стигле авокадо просто наповнене високоякісними жирами. Якщо плід достатньо м'який, його можна подати нарізаним на шматочки. Або можна зробити з нього пюре чи намазати на малесенький шматочок хліба.

М'ясо



Цілі шматки м'яса надто тверді, їх важко пережовувати. Навіть шматочки вареної ковбаси можуть застрягти в горлі, крім того, вона не відрізняється особливою поживністю. А от м'які шматочки м'ясного рулету чи фрикадельок — це якраз те, що треба. Пам'ятайте, що фрикадельки чи м'ясний рулет повинні бути придатними для дитини, тобто без солі і добре пропечені.



Сир



Сир — це чудове джерело кальцію, але уникайте сирів з непастеризованого молока. Трішки м'якого сиру на м'якому шматочку хліба — це чудова ідея. Пам'ятайте, що в сирі багато солі, тому не давайте його забагато чи надто часто.

Риба — це ідеальний продукт для тренування пальців, а ще в ній багато корисних речовин. Спробуйте різну рибу, але обов'язково подбайте, щоб у ній не було кісток.



риба

Яйця



Чудова ідея — додати в омлет трішки м'яких овочів. Яйця містять поживні білки та вітамін D.



Рис, кіноа і булгур

Зваріть рис, кіноа або булгур у дещо більшій кількості води, ніж зазначено в інструкції, і трохи переваріть, щоб крупа стала зовсім м'якою та липкуватою.

Змішайте з невеликою кількістю несолоного томатного пюре й олії та сформууйте кульки відповідного розміру.



Макаронні вироби

Забудьте про альденте — готуйте макарони так, щоб вони були дійсно м'якими. Шматочки макаронів також зручно брати пальцями.

Спробуйте поєднати їх із броколі, а ще можна приправити їх томатним соусом, крапнути олії й додати дрібно натертого сиру.



Соуси-пюре — чудове джерело додаткових поживних речовин та нових смаків. Спробуйте гуакамоле (пюре з авокадо), домашній хумус (нутовий соус), ароматний крем-фреш або традиційне яблучне пюре. Дозвольте дитині спробувати різні комбінації соусу-пюре і "їжі для вмочування в соус".

Соуси-пюре

Різнокольорова варена квасоля



Поєднуйте цікаві кольори. Добре промийте квасолю і зваріть її до повної м'якості. Подайте як є або ж зробіть з неї пюре.



6

BLW — список для самоперевірки

Пам'ятаєте, коли можна починати давати дитині тверду їжу? Більшість дітей готові спробувати тверду їжу приблизно в шість місяців. Як ви вже знаєте з цього посібника, самоприкорм можна розпочати лише тоді, коли діти здатні сидіти та самостійно їсти руками й визначати, що вони їдять. Це чудовий спосіб для малюків відкривати нові смаки та текстури у комфортному для них темпі. Подивіться контрольний список, який допоможе дитині відкривати для себе тверду їжу.

— **Мета** — пропонувати їжу, яку можна їсти руками. Шматочок має поміщатися в кулачку й трохи стирчати.

— Ніколи не давайте тверду їжу, таку як сира морква.

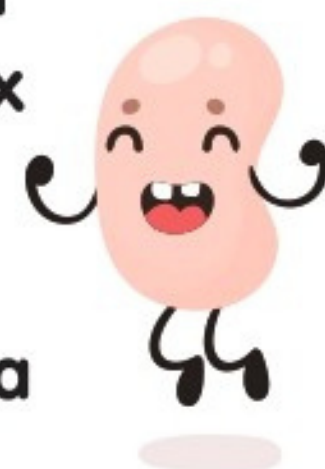
— Намагайтесь пропонувати різноманітну та здорову їжу, яка відповідає віку дитини, і почніть прикорм за методом BLW. Ви можете включати фрукти (м'які або варені без цукру), овочі (варені), варені яйця, варені крохмалисті продукти (картопля, макарони, рис, локшина), квасолі та сочевицю, м'ясо, рибу без кісток, сир з пастеризованого молока, нарізаний соломкою.

— Іноді, починаючи їсти тверду їжу, малюки можуть зригувати. Зригування не означає, що дитина вдавилася. Важливо розуміти різницю, і що слід робити в кожному випадку. Відригування трапляється природним чином, коли шматок їжі недостатньо пережований — їжа повертається в передню частину рота і знову подрібнюється, поки її можна буде проковтнути.





— Ризик вдавнитися під час BLW не більший, ніж під час звичайного годування з ложки. Радимо бути готовими на випадок, якщо дитина вдавиться. Багато медичних центрів пропонують відповідні навчальні заходи.

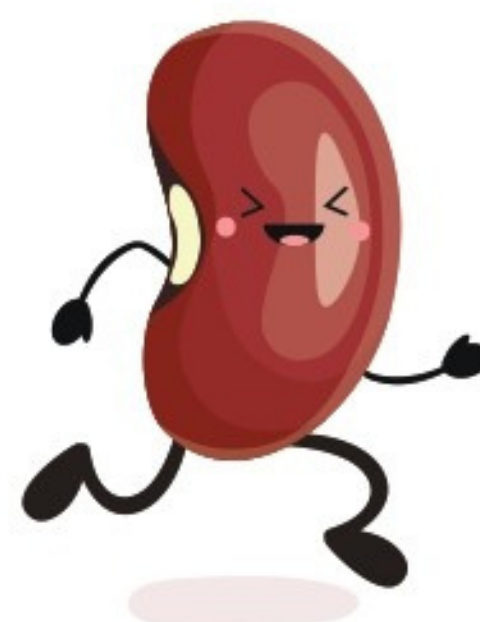
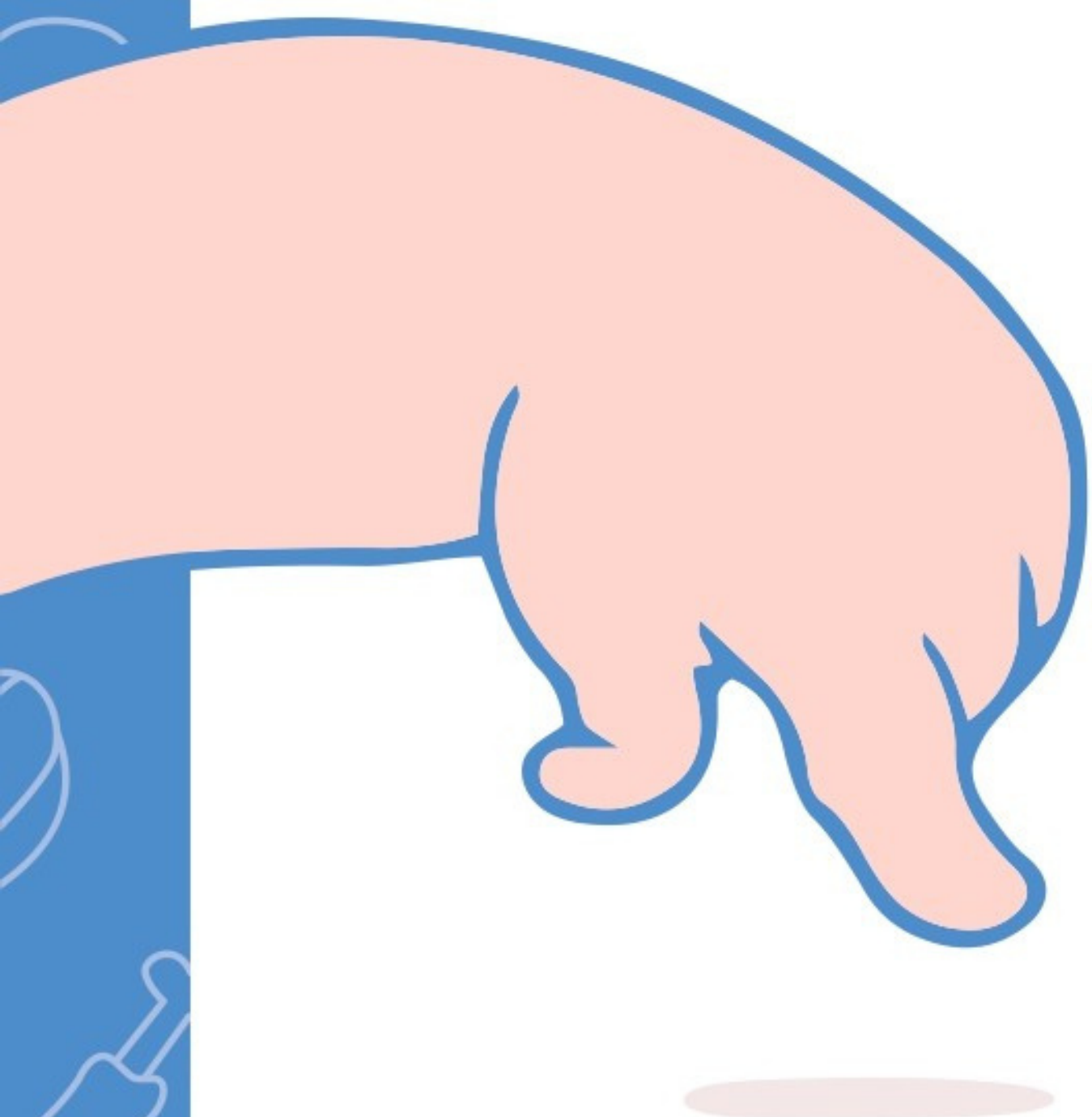


— Ніколи не залишайте дитину без нагляду, коли вона їсть.

— Спробуйте практикувати пригоди з їжею під час інших сімейних трапез. Діти залучатимуться у процес і наслідуватимуть ваші дії.

— Пам'ятайте, що це може спричиняти розгاردіяш. Деякі батьки підкладають під дитячий стільчик нековзну пластикову скатертину або килимок, щоб потім було легше прибирати.

— Пам'ятайте, що вся суть у дослідженні та відкритті нового. Дайте дитині свободу досліджувати.



7

Висновки

Ще не впевнені в методі BLW?

Розслабтесь! Це ж не вибір на все подальше життя. Просто спробуйте. Виберіть спокійний, ненапружений день і вважайте це часом, що проведений разом.

Подбайте про безпечне місце для експериментів і дозвольте малюкові керувати під час їжі. Хай дитина на власний розсуд вибирає, що саме з'їсти. І не хвилюйтеся, якщо попервах на підлозі чи на вашому одязі буде більше їжі, ніж у вашому роті!

Ваша дитина таким чином не лише їсть, а й отримує унікальний урок самостійності. Насолоджуйтеся прекрасними спільними моментами, спостерігаючи, як дитина розвивається. Це спогади на все життя.





ВВЕДЕННЯ ПРИКОРМУ