



Основы рационального питания детей раннего возраста

Травникова Елена Валерьевна, врач-диетолог
НОДКБ, Н. Новгород



Основные питательные вещества

вода

углеводы

белки

жиры

витамины

минеральные вещества



Питание ребенка влияет на все функции в организме:

- Физическое развитие
- Психическое развитие
- Развитие иммунной системы
- Хорошее питание - это не только здоровое тело, но и крепкий ум.
- В течение первых двух лет до 75% каждого приема пищи идет на построение мозга вашего ребенка. По мере того как ваш ребенок растет, растут и его потребности в питании.



С 0 до 6 месяцев – ЛУЧШИМ ПИТАНИЕМ ДЛЯ РЕБЕНКА ЯВЛЯЕТСЯ ГРУДНОЕ МОЛОКО!

- ▶ Грудное молоко – это лучшее питание для здорового роста и развития детей. Исключительно грудное вскармливание в течение первых шести месяцев жизни является оптимальным способом кормления грудных детей, в дальнейшем дети должны получать грудное молоко вместе с продуктами прикорма до двух лет и более.
- ▶ Белки, жиры, минеральные вещества и витамины усваиваются лучше всего при кормлении грудным молоком.
- ▶ С молоком матери ребенку передается большинство защитных антител от многих болезнетворных бактерий и вирусов. Эти особые антитела предохраняют от инфекции материнский организм и организм малыша.
- ▶ Грудное молоко предупреждает возникновение аллергических заболеваний у ребенка.



Смешанное и искусственное вскармливание

Введение докорма или полный перевод ребёнка на искусственное вскармливание должны быть строго обоснованными и могут осуществляться только в том случае, когда весь арсенал средств, направленных на профилактику гипогалактии и стимуляцию лактации, оказывается неэффективным.

Под смешанным вскармливанием в нашей стране понимают кормление ребенка первого года жизни грудным молоком в количестве не менее 1/5 суточного объема (150–200 мл) в сочетании с детскими молочными смесями.

При искусственном вскармливании грудное молоко либо полностью отсутствует, либо его доля составляет менее 1/5 суточного рациона ребенка, а в качестве замены женского молока используются его заменители.



Смешанное и искусственное вскармливание

В питании детей первого года жизни преимущество отдается **адаптированным молочным смесям**, созданным с учетом современных требований к их составу.

Состав адаптированных молочных смесей максимально приближен по химическому составу и свойствам к грудному молоку, содержит витамины, микро- и макроэлементы, пребиотики.



Существует несколько видов адаптированных молочных смесей:

«начальные» или «стартовые» смеси — для детей первых 6 месяцев жизни;



«последующие» смеси» — для детей второго полугодия жизни



смеси от «0 до 12 месяцев» — могут применяться на протяжении всего первого года жизни ребенка.



Белковый компонент

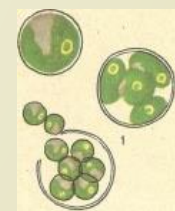
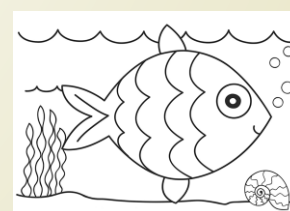
- ▶ **Количество белка: 1,24 – 1,5 г/100 мл**
- ▶ Легкоусвояемые сывороточные белки (с полным набором заменимых и незаменимых аминокислот) и казеином в соотношении 60: 40, 50:50, 70:30



Жировой компонент

Без добавления пальмового масла:

- ✓ Подсолнечное
- ✓ Рапсовое
- ✓ Кокосовое
- ✓ Рыбий жир
- ✓ Масло одноклеточных





Включение в состав смесей ПНЖК

- ▶ Линолевая кислота
- ▶ α -линоленовая кислота

В том числе обязательное включение

ДЦ ПНЖК

- ▶ Докозагексаеновая кислота (DHA)
- ▶ Архидоновая кислота (ARA)



Углеродный КОМПОНЕНТ

- Лактоза
- Мальтодекстрин
- Пищевые волокна

Галактоолигосохариды (ГОС), обладающие пребиотическими свойствами и способствующие избирательному росту в кишечнике индигенной флоры, преимущественно бифидобактерий



Витамины и минеральные вещества

Витамины

Витамин А (ретинол)

Витамин Д3 (холекальцеферол)

Витамин Е (токоферол)

Витамин К1 (фитоменадион)

Витамин С (аскорбиновая кислота)

Витамин В1(тиамин)

Витамин В2 (рибофлавин)

Витамин В5 (пантотеновая кислота)

Витамин В6(пиридоксин)

Витамин В12 (цианкобаламин)

Вс (фолиевая кислота)

Н (биотин)

РР (ниацин)

Инозит

Холин

Таурин

L – карнитин

Нуклеотиды

Минеральные вещества

Натрий

Калий

Хлориды

Кальций

Фосфор

Магний

Марганец

Селен

Железо

Йод

Медь

Цинк



Высокое качество белкового компонента МОЛОЧНЫХ СМЕСЕЙ



Высокотемпературная обработка вызывает **гликацию белка**, что:

- затрудняет его усвоение
- становится причиной запоров и колик у младенцев
- снижает его пищевую ценность, уменьшая уровень незаменимых кислот



Почему **важно сохранять** природные свойства белка?

- Нативный белок хорошо усваивается и переваривается, обеспечивая полноценный рост и развитие малыша.
- **LOCKNUTRI**-технология с **щадящей температурной обработкой** молока, позволяющая **сохранять природные свойства белка**



Организация прикорма

Минимальный **возраст**, при котором возможно введение первых продуктов прикорма — **4 месяца**.

К 4-х мес. возрасту гастроинтестинальный тракт ребенка становится более зрелым:

- ▶ снижается изначально повышенная проницаемость слизистой оболочки тонкой кишки,
- ▶ созревает ряд пищеварительных ферментов,
- ▶ формируется достаточный уровень местного иммунитета,
- ▶ ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, связанную с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».



Организация прикорма

Введение прикорма детям целесообразно проводить в возрасте 4–6 месяцев.

Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого ребенка, с учетом особенностей развития.

С целью профилактики железодефицитных состояний оптимальным временем введения прикорма у здоровых детей следует признать возраст 5 мес.



Организация прикорма

В качестве первого прикорма назначается овощное пюре или каша. Выбор зависит от:

- состояния здоровья,
- нутритивного статуса
- функционального состояния пищеварительной системы ребенка.

Так, детям со сниженной массой тела, учащенным стулом в качестве первого прикорма целесообразно вводить каши промышленного производства, обогащенные микронутриентами.

При избыточной массе тела и запорах — овощное пюре.



Организация прикорма

Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес				
	4–5	6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо	-	5–30/3–15	40–50/20–30	60–70/30–35	80–100/40–50
Фруктовое пюре**	5–50	60	70	80	90–100
Желток	-	-	1/4	1/2	1/2
Творог***	-	-	-	10–40	50
Рыбное пюре	-	-	-	5–30	30–60
Фруктовый сок	-	-	-	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки	-	-	-	200	200
Печенье детское	-	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	-	-	-	5	10
Растительное масло****	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло*****	1–3	4	4	5	5

Примечание. * — без добавления растительного сырья (овощей и круп), ** — не в качестве первого прикорма; *** — по показаниям с 6 мес; **** — добавляется к овощному пюре, ***** — добавляется к каше.



Организация прикорма

Правила введения прикорма:

- введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до объема, рекомендованного в данном возрасте. Внимательно наблюдают за переносимостью;
- новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
- каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, начиная с монокомпонентных продуктов, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
- прикорм дают с ложечки до кормления грудью или детской молочной смесью;
- новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок (в течение 3–5 дней);
- в возрасте 9–10 мес гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменить на мелкоизмельченные.
- важно вводить прикорм на фоне продолжающегося грудного вскармливания. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.
- Продукты прикорма содержат в среднем лишь 30% воды. Поэтому детям, получающим прикорм, следует предлагать воду (специализированную детскую или кипяченую) небольшими порциями между кормлениями в объеме 150–200 мл в сутки.



Оценка качества питания

- Хороший аппетит ребенка
- Активное поведение
- Состояние здоровья ребенка
- Показатели физического и нервно-психического развития
- Нормальный микробиоценоз кишечника.



Рациональное, сбалансированное питание в раннем возрасте

- Обеспечивает нормальные темпы роста и развития ребенка
- Помогает предотвратить анемию, рахит
- Снижает риск развития заболеваний:
 - желудочно-кишечного тракта
 - сахарный диабет
 - сердечно-сосудистой системы
 - ожирение

Ребенка всего лишь
нужно любить и
правильно кормить!

Профессор Мальцев С. В.

