

Введение прикорма у детей



Завьялова Анастасия
3 группа 5 курс
педиатрический факультет

Прикорм - все продукты, кроме женского молока и адаптированных детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития.

Правила введения прикорма

- Введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивают до необходимого объема, при этом внимательно наблюдают за переносимостью
- Новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение
- Каши, фруктовые пюре и овощные соки и пюре начинают вводить с монокомпонентных продуктов, постепенно вводя другие продукты данной группы
- Новые продукты не вводят, если ребенок болен и в период проведения профилактических прививок

Таблица прикорма по ВОЗ

Возраст	Способ приготовления пищи	Частота кормлений	Количество в каждый прием пищи
6-8 месяцев	Жидкая каша, тщательно протертая пища В дальнейшем, кормить обычной пищей для всей семьи в протертом виде	2-3 раза в день плюс частое кормление грудным молоком В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1-2 легкие закуски	Начинать с 2-3 полных столовых ложек, постепенно увеличивая до 1/2 250 мл чашки
9-11 месяцев	Мелко порезанная или протертая пища, а также пища, которую ребенок может взять рукой	3-4 кормления плюс кормления грудным молоком В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1-2 легкие закуски	1/2 250 мл чашки/миски
12-23 месяца	Обычная пища для всей семьи, порезанная или протертая при необходимости	3-4 кормления плюс кормления грудным молоком В зависимости от аппетита ребенка можно предложить 1-2 легкие закуски	От 3/4 до полной 250 мл чашки/миски

Примечание: если ребенок не находится на грудном вскармливании, он должен получать дополнительно 1-2 чашки молока в день и 1-2 приема пищи в день

► Прикармливать нужно постепенно

Конечно, в возрасте не ранее 3-3,5 месяца начинают давать пищевую добавку в виде фруктового, ягодного или овощного сока, а через 1,5-2 недели, если у ребенка не имеет каких-либо нежелательных реакций, вводят следующую пищевую добавку - фруктовое или ягодное пюре без мелких косточек и комочков. Затем начинают включать в рацион поочередно более густой прикорм: первый - с 4-4,5 месяцев, второй - с 5-5,5 месяцев, третий - с 7-8 месяцев.



► Первый прикорм

Здоровым детям с нормальной массой тела на первый прикорм рекомендуется овощное пюре. Его нужно давать в удобное для вас фиксированное время, обычно в обеденный. Для приготовления пюре используют овощи высокого качества с нежной клетчаткой - картофель, морковь, капусту в соотношении 2:1:1. После шестимесячного возраста можно использовать и другие овощи - шпинат, спаржу, кабачки, зеленый горошек, зелень.



▶ Второе прикармливание

- ▶ Специалисты рекомендуют вводить кукурузной, рисовой и гречневой кашами. Перечисленные крупы не содержат глютена – растительного белка, который нередко вызывает аллергию у малышей. Манку и овсянку дают примерно в 7 месяцев для искусственников и в 8 месяцев – для грудничков. В таком возрасте пищеварительная система крохи уже способна переварить подобные продукты, поэтому их введение не наносит вреда детскому здоровью.

При введении прикорма следует учитывать некоторые особенности круп. В сравнении с прочими рисовая крупа содержит наибольшее количество крахмала, а в гречке много железа. К тому же гречневая и рисовая каши абсолютно не содержат глютена (клейковины), чего нельзя сказать о манной, овсяной и ячменной.



▶ Третий прикорм

Третий прикорм - это кисломолочная смесь специального приготовления для детского питания - кефир, ацидофильное молоко, бифивит, симбивит и другие виды.

Кисломолочные смеси, в основном, выпускаются молочными кухнями или фабриками-кухнями детского питания. Их готовят на основе цельного коровьего молока и специальных бактериальных молочнокислых заквасок. Новыми эффективным продуктами, содержащими бифидо-и лактобактерии, которые особенно полезны для детей, есть бифивит и симбивит.

Кисломолочные смеси можно готовить также на основе адаптированных молочных (кисломолочный «Виталакт») и ацидофильных смесей, например, «Малыш». Их применение обеспечивает двойную пользу - сбалансированное питание и заселение в пищеварительный канал полезной, защитной микрофлоры.



- ▶ **Зерновой прикорм (каша)** — один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов В1, В2, РР и др. Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). Каши могут быть молочными или безмолочными. Последние разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребёнком или коровьим молоком. В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп.



- ▶ **Овощное пюре** — источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты - каротином, предшественником витамина А. Вначале овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков. Далее целесообразно использовать комбинацию из 3–4 овощей.



- ▶ **Творог и яичный желток** — ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальция), а также витамина В2.



- ▶ **Мясо** содержит хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины В1, В2, В6 В12. Мясное пюре в рацион рекомендуется вводить детям старше 6 мес. Мясо содержит полноценный животный белок, количество которого в говядине, нежирной свинине, мясе кролика, кур, цыплят, индейки, конины доходит до 20–21%.



- ▶ **Рыба** — полноценный источник белка и жира, содержащего большое количество полиненасыщенных жирных 5. кислот в том числе класса -3, а также витаминов В2, В12, минеральных веществ. Рыбу вводят в питание детей с 8–9 мес. с осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость. Её используют 1–2 раза в неделю вместо мясного блюда.



Пищевые добавки

- ▶ **Соки** содержат природные сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения. Они богаты калием (до 150 мг/100 мл и содержат железо (до 2 мг/100 мл). В соки промышленного производства могут быть добавлены витамин С, лимонная кислота, отдельные минеральные вещества, натуральные фруктовые ароматизаторы. Первым рекомендуют назначать яблочный или грушевый соки, которые традиционны для россиян и реже вызывают аллергические реакции.
- ▶ **Фруктовые пюре** сходны по составу и пищевой ценности с фруктовыми соками, особенно с мякотью. В тоже время они содержат сахара, органические кислоты и пищевые волокна в большем количестве, чем соки. Кисломолочные продукты детского питания (детский кефир, бифидокефир, йогурты «Агуша», «Тёма» и др.) в рацион ребёнка можно вводить не ранее 8-месячного возраста в количестве не более 200 мл в сутки.
- ▶ **Вода** входит в состав всех пищевых продуктов, большое количество воды (около 85%) содержится в грудном молоке и детских молочных смесях. С «твёрдой» пищей (хлеб, каша, пюре и др.) ребёнок получает 30% воды. В настоящее время, как для питья, так и для приготовления смесей и блюд прикорма следует использовать специальную бутилированную воду для детского питания, поскольку она безопасна в бактериологическом отношении, не содержит вредных химических и радиоактивных веществ, обладает хорошими органолептическими свойствами, не требует кипячения, имеет низкую минерализацию.



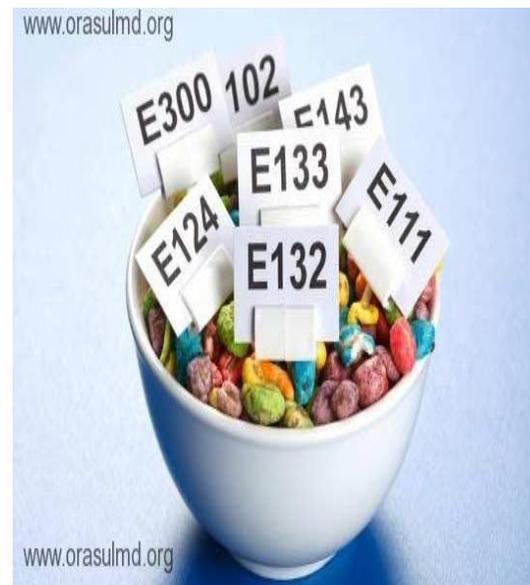
► Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–60
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки	—	—	200	200
Сухари, печенье	—	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный	—	—	5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–4	4	5	6

► **Есть ли в детских консервантах вредные добавки?**

Помимо основных ингредиентов, в состав детского питания входит кукурузный или пшеничный крахмал, рисовая мука. Поэтому вы можете не волноваться - это натуральные добавки, которые оптимизируют состав продуктов, повышают их пищевую ценность и способствуют легкому усвоению. Они абсолютно безопасны для ребенка, поскольку полностью отвечают особенностям его организма. А по декстрозы или фруктозы, которыми подслащивают некоторые «блюда», они также безопасны. Это чистый фруктовый сахар, который добавляют для вкуса в детские консервантов при производстве.

Он хорошо усваивается, не вызывая у малыша «неприятностей». Чего нельзя сказать про обычный сахар и соль, который ребенку до года вообще употреблять не рекомендуется. Поэтому не стоит подслащивать или подсаливать готовое питание, если оно вам кажется невкусным. В «баночке» содержится все необходимое, ибо во время приготовления существует определенная технология и дозирования ингредиентов.



▶ Витамины есть и в домашних, и в магазинных блюдах?

К сожалению, не всегда малыша можно обеспечить всеми необходимыми веществами с помощью натуральных продуктов. Овощи и фрукты богаты витаминами только «в сезон», а зимой теряют большинство из них. И даже остатки витаминов непросто сохранить при приготовлении, ведь тогда полезных веществ становится намного меньше. «Баночки» не зависят от сезона, поэтому сохраняют витамины и микроэлементы в течение года.

Некоторые детские консервы дополнительно обогащены бета-каротином, железом, йодом, калием и другими витаминами. Кроме того, благодаря вакуумной упаковке все полезные свойства надежно хранятся. Консерванты, стабилизаторы, красители в детском питании запрещены. Единственный разрешенный «консервант» - витамин С, который для малыша является полезным.



► **Аллергия на питание со «стаканов»**

Готовое детское питание производят из экологически чистых продуктов, которые проходят жесткий контроль на содержание вредных веществ. Поэтому вероятность возникновения аллергии на эти продукты значительно меньше, чем на приготовленные в домашних условиях. Аллергия может возникнуть при передозировке пищи. Чтобы этого не произошло, каждый новый продукт нужно вводить в рацион постепенно, не смешивая не проверены на аллергию продукты.

Лучше перед покупкой блюд в баночках посоветоваться с педиатром. Учитывая рост и вес малыша, врач сбалансирует меню. Например, при недостаточности витаминов врач может посоветовать употреблять сок, каши и пюре с необходимыми добавками. Для деток с аллергией на коровье молоко - безмолочные каши с пониженным содержанием лактозы.



► От детского до взрослого питания

Иногда после «баночковых» вкусов малыш отказывается от другой пищи. Как правило, это связано с тем, что ребенка кормили кашами и пюре «не по возрасту». Если малышу до 12 месяцев предлагать смеси предназначены для 3-х месячных детей, то будут проблемы с желудочно-кишечным трактом, который еще привык к «твердой» пище. Чтобы этого не произошло, нужно внимательно читать на банке для детей любого возраста предназначено питания, ведь на сегодняшний день производители разработать понятную маркировку, указывая для любого возраста и периода развития рассчитан продукт.



Игра или нет?

- ▶ Даже для годовалого малыша вы можете начинать устанавливать основные принципы. Некоторые начинают протестовать: «Он слишком мал, чтобы учить его правилам». Полная ерунда. Именно сейчас надо начинать, до наступления двухлетнего возраста, когда все может превратиться в сплошную борьбу.
- ▶ Во всех высказываниях родителей, описывающих свою озабоченность поведением ребенка, в результате оказывается, что ребенок командует. Мамы и папы начинают со слов «Мой малыш отказывается...», «Мой сын не хочет...». Вы должны принять управление на себя.
- ▶ В некотором роде ерзанье во время еды, отказ сидеть на высоком стуле для кормления, желание встать — все это является неотъемлемой частью поведения ребенка, и многих из таких проблем невозможно избежать. Было замечено, что те мамы, которые поддерживают контакт с малышами и беседуют с ними, имеют меньше проблем в данной области. Это помогает увлечь ребенка и удержать его интерес к еде. Попробуйте спросить «Где картофель?» или сообщить «Горошек — зеленый». Улыбайтесь, разговаривайте с малышом, хвалите его за то, что он правильно делает. Если он перестанет кушать или в какой-то момент вам покажется, что он хочет встать, возьмите инициативу в свои руки: сразу же снимите ребенка со стула и скажите: «Очень хорошо, обед закончен. Пора мыть руки».

▶ ***Перечень самых популярных брендов зарубежного детского питания, компаний и их стран производителей на Российском рынке:***

- ▶ «Aлrrem» и "Нан" (фирма "Нестле", Швейцария);
- ▶ "Нутрилон", "Фрисолак" (фирма "Нутриция", Голландия);
- ▶ "Прехип" и "Хип-1" (фирма "Хип "Австрия);
- ▶ " Пулева-1 "(фирма" Эббот Лабораториз ", США);
- ▶ " Энфамил-1 "(фирма" Мид Джонсон ", США, Голландия);
- ▶ " Пре-Хайнц "(фирма" Хайнц ", США);
- ▶ " "Бона" (фирма "Нестле", Швейцария);
- ▶ "Пилти" (фирма "Ван Ден Берг Фудс", Финляндия);
- ▶ "Пикомил" (фирма "KRKA", Словения);
- ▶ "Детолакт-плюс", "Детолакт-бифидус", "Детолакт-пре" ("Балта", Украина).

▶ ***Отечественные компании детского питания:***

- ▶ Бабушкино лукошко;
- ▶ ФрутоНяня;
- ▶ Агуша;
- ▶ Тема.

Спасибо за внимание!