



**Обзор
промышленных
продуктов и блюд
прикорма**

**ГБОУ СПО МО
ПМК**

Бурдюгова В.А.

31 группа



В последнее время в нашей стране активно дискутируются вопросы, связанные со сроками и схемой введения прикорма, особенно при естественном вскармливании. Расширение рациона питания малыша вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным. Ребенок начинает испытывать потребность в широком комплексе минеральных веществ (железо, цинк, кальций и др.) и витаминов, других нутриентах (белке, углеводах, пищевых волокнах), а также поступлении дополнительного количества энергии, необходимых для его дальнейшего роста и развития. Кроме того, своевременное введение прикорма способствует

Так что же такое прикорм?

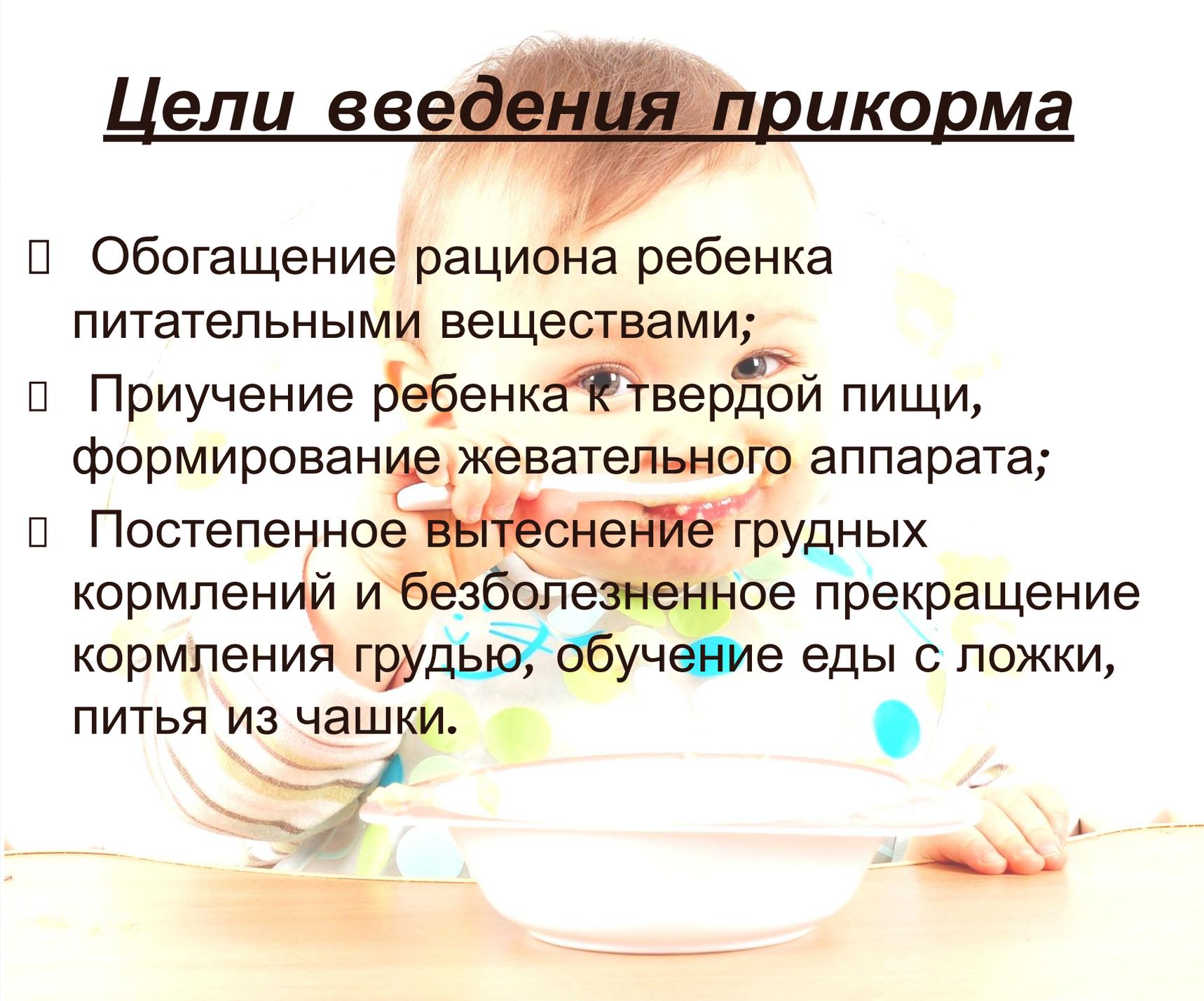
Прикорм — дополнительный вид пищи животного или растительного происхождения. По составу, вкусовым качествам, форме введения он резко отличается от грудного молока, способствует развитию жевательного аппарата, стимулирует ферментные системы желудочно-кишечного тракта и готовит ребенка к отнятию от груди.

Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и адаптированных детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка.

Следует выделять продукты прикорма (соки, творог, яичный желток, сливочное и растительное масла) и блюда прикорма (фруктовые и овощные пюре, каши, мясные, мясо- и рыба-растительные, растительно-

Цели введения прикорма

- Обогащение рациона ребенка питательными веществами;
- Приучение ребенка к твердой пище, формирование жевательного аппарата;
- Постепенное вытеснение грудных кормлений и безболезненное прекращение кормления грудью, обучение еде с ложки, питья из чашки.



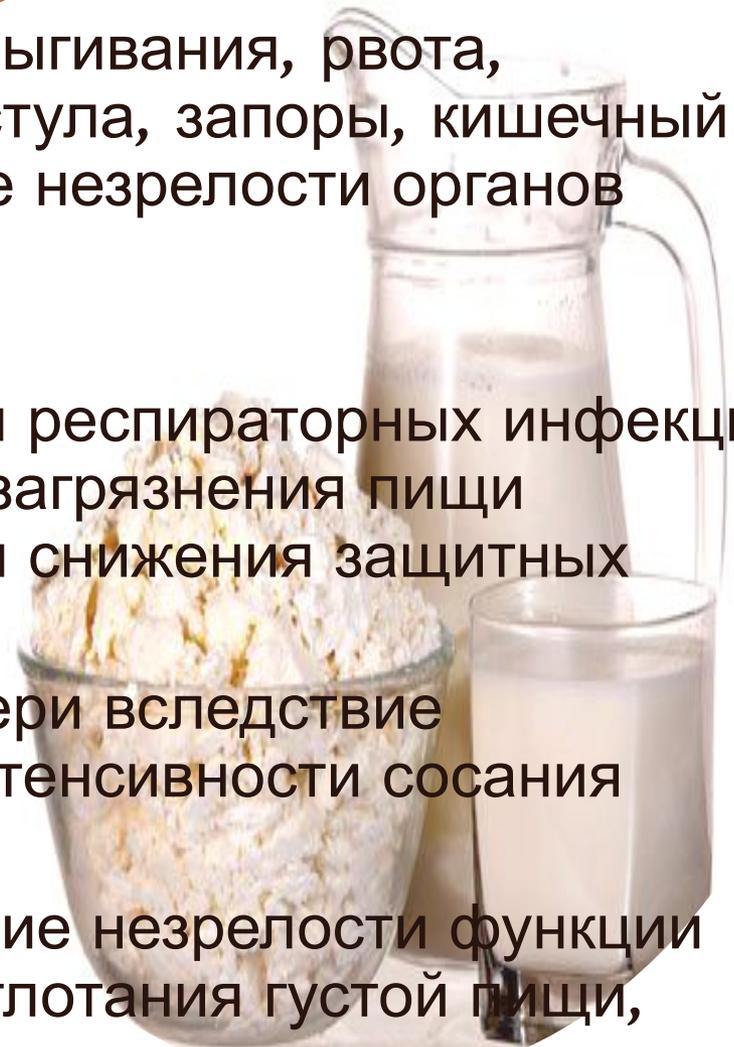
Последствия

несвоевременного введения

прикорма.

Ранний прикорм (до 4 мес):

- кишечная дисфункция (срыгивания, рвота, учащение и разжижение стула, запоры, кишечный дисбиоз и др.) вследствие незрелости органов пищеварения;
- пищевая аллергия;
- риск развития кишечных и респираторных инфекций вследствие возможности загрязнения пищи патогенными микробами и снижения защитных свойств женского молока;
- снижение лактации у матери вследствие уменьшения частоты и интенсивности сосания материнской груди;
- аспирация пищи вследствие незрелости функции жевания, продвижения и глотания густой пищи, формирование навыка глотать непережеванную



Последствия

Несвоевременного введения

прикорма.

Поздний прикорм (после 7-8 мес):

- задержка формирования навыков потребления пищи более густой и плотной, а затем твердой консистенции и отказ от пережевывания и глотания плотной пищи на длительный срок;
- задержка формирования вкусовых ощущений, задержка знакомства с новыми видами пищи, пристрастие к однообразной, жидкой или пюреобразной гомогенной пище;
- нарушение роста и развития, недостаточное поступление пищевых веществ, развитие дефицитных состояний (дефицит железа, цинка, меди, кальция, витамина Д и др.);
- задержка созревания пищеварительной системы, запоры.

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.
- Овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем постепенно вводят другие продукты данной группы. Введение фруктовых пюре и каш также начинают с монокомпонентных продуктов.
- Прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью.
- Новые продукты не вводят, если ребенок болен, а также в период проведения профилактических прививок.

| Наименование продуктов и блюд (г, мл) | Возраст, мес | | | |
|---------------------------------------|--------------|-----|------|--------|
| | 4-6 | 7 | 8 | 9-12 |
| Фруктовый сок | 5-60 | 70 | 80 | 90-100 |
| Фруктовое пюре | 5-60 | 70 | 80 | 90-100 |
| Овощное пюре | 10-150 | 170 | 180 | 200 |
| Молочная каша | 10-150 | 170 | 180 | 200 |
| Творог* | 10-40 | 40 | 40 | 50 |
| Мясное пюре* | 5-30 | 30 | 50 | 60-70 |
| Желток, шт. | - | 1/4 | 1/2 | 1/2 |
| Рыбное пюре | - | - | 5-30 | 30-60 |
| Кефир и другие 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 |

* – Не ранее 5,5 мес.

**ХАРАКТЕРИСТИКА И
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ
ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ
ПРИКОРМА**



- ❖ **Соки-** содержат органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения. Первым рекомендуют назначать яблочный или грушевый соки, традиционные для россиян и реже вызывающие аллергические реакции .
- ❖ **Фруктовые пюре-** ребенок постепенно привыкает к более густой пище, что очень важно для последующего введения зернового и овощного прикорма. Фруктовые пюре содержат сахара, органические кислоты и пищевые волокна в большем количестве, чем соки.



С 3-4 месяцев

- ❖ **Овощное пюре**- источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты β -каротином, предшественником витамина А. Вначале овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков, затем его ассортимент постепенно расширяется.

С 4-5 месяцев



- ❖ **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. В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп.



**С 4-5
месяцев**

- ❖ **Цельное коровье молоко-** может использоваться в питании детей первого года жизни только для приготовления каш в объеме не более *150* мл.
- ❖ **Творог и яичный желток-**ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.) а также витаминов А, группы В.

С 8 месяцев



- ❖ **Мясо**- содержит полноценный животный белок, количество которого в говядине, нежирной свинине, мясе кролика, кур, цыплят, индейки, конины доходит до *20–21%*. Мясо содержит хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины А, В1, В2, В6, В12.

**С 6
месяцев**



- ❖ **Рыба**-полноценный источник белка и жира, содержащего большое количество полиненасыщенных жирных кислот в том числе класса $\omega-3$, а также витаминов B2, B12, D, минеральных веществ. Рыбу вводят в питание детей с 8–9 месяцев с осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость. Ее используют 1–2 раза в неделю вместо мясного блюда.



❖ **Кисломолочные продукты- детского питания (детский кефир, бификефир, йогурт «Агуша» и др.) в рацион ребенка можно вводить не ранее 8-мес. в количестве не более 200 мл в сутки.**

С 8 месяцев



Примерное меню на день

| Возраст | 6:00 | 10:00 | 14:00 | 18:00 | 22:00 |
|------------------|---|---|---|---|---|
| 4–4,5 месяца | Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0 Фруктовый сок – 20,0 | Овощное пюре – 130,0 Грудное молоко или смесь – 50,0 Фруктовый сок – 20,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 140,0 Фруктовое пюре – 40,0 ² | Грудное молоко или детская молочная смесь – 180,0 |
| 5 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 150,0 Фруктовое пюре – 50,0 | Овощное пюре – 150,0 Раст. масло – 1/2 ч. л. Грудное молоко или смесь – 50,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 150,0 Творог – 30,0 Фруктовый сок – 50,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 |
| 6 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 150,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/4 | Овощное пюре – 150,0 Раст. масло – 1/2 ч. л. Мясное пюре – 30,0 ³ Фруктовый сок – 60,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 130,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 30,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 |
| 7 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 170,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/2 | Овощное пюре – 160,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 50,0 Хлеб – 5,0 Фруктовый сок – 70,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 120,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 40,0 Печенье – 5,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 |
| 8 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 170,0 Фруктовое пюре – 30,0 Желток – 1/2 | Овощное пюре – 180,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 50,0 Фруктовый сок – 70,0 Хлеб – 5,0 | Грудное молоко или детская молочная смесь – 110,0 Творог – 40,0 Фруктовое пюре – 50,0 Печенье – 10,0 | Грудное молоко или кефир – 200,0 |
| 9–10 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 180,0 Фруктовое пюре – 50,0 Желток – 1/2 | Овощное пюре – 180,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 60,0 (или рыбное – 30,0) Хлеб – 10,0 Фруктовый сок – 70,0 | Грудное молоко или кефир – 100,0 Творог – 50,0 Фруктовое пюре – 50,0 Печенье – 10,0 | Грудное молоко или кефир – 200,0 |
| 11–12 месяцев | Грудное молоко или детская молочная смесь – 200,0 | Каша – 200,0 Фруктовый сок – 100,0 Желток – 1/2 | Овощное пюре – 180,0–200,0 Раст. масло – 1 ч. л. Мясное пюре – 70,0 (или рыбное – 60,0) Хлеб – 10,0 Фруктовое пюре – 50,0 | Грудное молоко или кефир – 150,0 Творог – 50,0 Фруктовое пюре – 60,0 Печенье – 10,0–15,0 | Грудное молоко или кефир – 200,0 |



При введении прикорма у детей первого года жизни следует учитывать ряд положений.

- Каждый ребенок может иметь индивидуальную реакцию переносимости.
- Сроки каждого введения прикорма могут колебаться для каждого ребенка в пределах 1–2 мес.
- В период, когда ребенок болеет, у него наблюдаются выраженные «кишечные колики», т. е. до 4 мес. введение прикорма крайне чревато «срывом».
- При естественном вскармливании сроки введения прикорма можно сместить на 2 мес. и начать вводить новые продукты после 6 мес.

Спасибо за внимание!