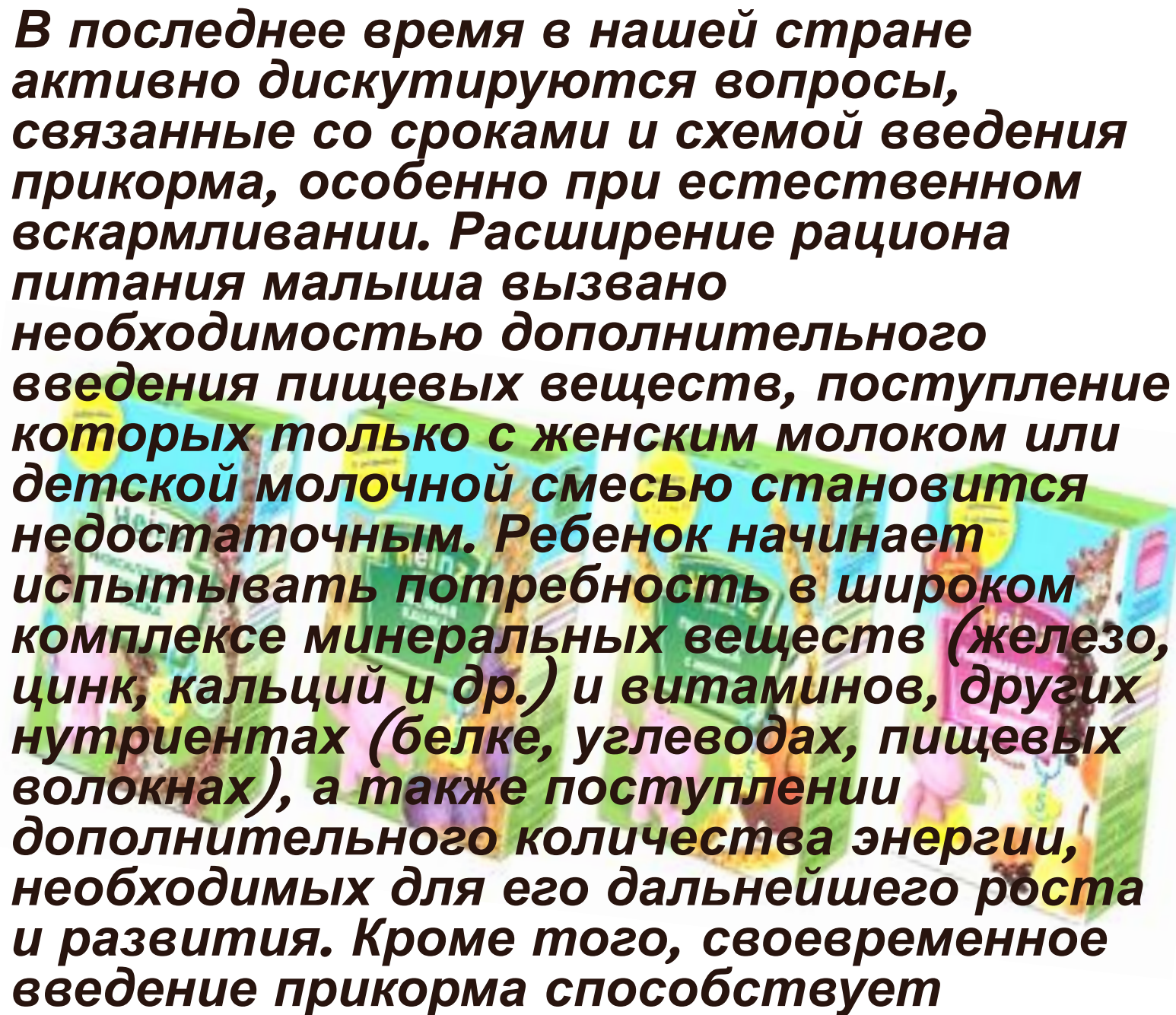


**Обзор  
промышленных  
продуктов и блюд  
прикорма**

**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 поступлению 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.

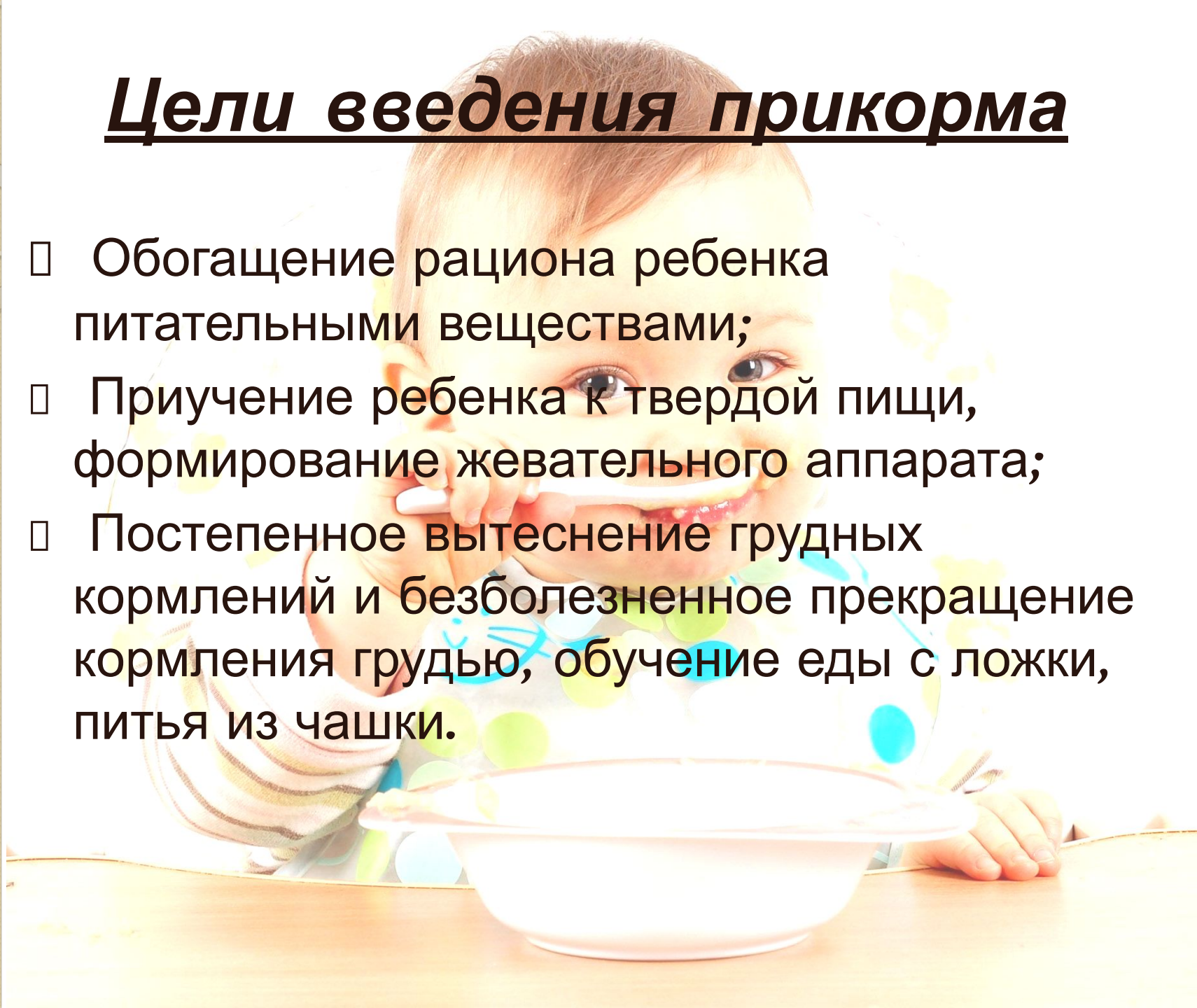
Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и адаптированных детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка.

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.



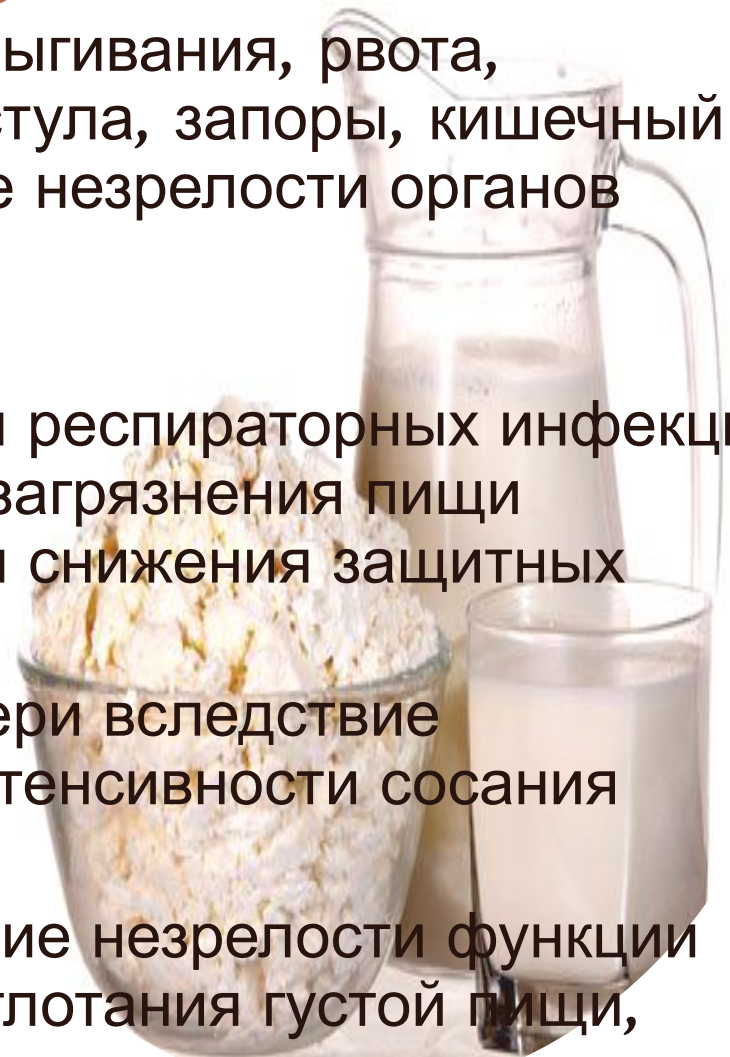
# Последствия

## 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**



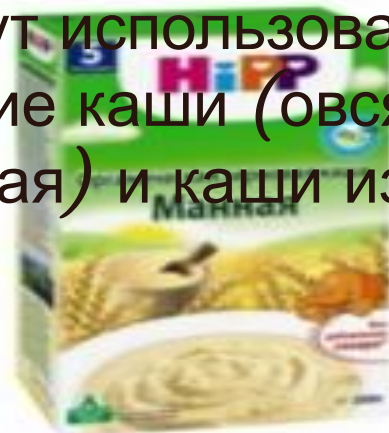
- ❖ **Овощное пюре-** источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты  $\beta$ -каротином, предшественником витамина А. Вначале овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, 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, бифидокефир, 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 <sup>2</sup>	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 <sup>3</sup> 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!***