

# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ 1 ГОДА



- Преподаватель педиатрии Маджар Л.

**ЦИТАТЫ:** *Здоровье - дороже золота» (У.Шекспир)*  
*«Здоровое питание - здоровый ребенок».*



# ЗАДАЧИ ЛЕКЦИИ

- Охарактеризовать особенности грудного, смешанного и искусственного кормления.
- Особенности кормления детей от 1 до 3 лет.
- Особенности кормления детей от 3 до 6 лет.
- Советы родителям по питанию детей.
- Составление меню для детей различных возрастов
- Осложнения неправильного вскармливания детей.
- Заполнение блока «питание» в регистрационной форме.
- Используя памятку мамы дать советы родителям.

# ОБЩЕЕ ПОНЯТИЕ

- **Еда это единственный источник: белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов.**
- **1/3 из всех болезней у детей вызваны неправильным питанием.**
- **50% здоровья определена образом жизни.**

# ПИТАНИЕ ОБЕСПЕЧИВАЕТ

- **Правильный гомеостаз**
- **Правильный метаболизм**
- **Рост и развитие**
- **Физическую и интеллектуальную активность**
- **Профилактика заболеваний**



# Какова роль молока в рационе у детей после года?



# РОЛЬ МОЛОКА

- Основной источник белка, для растущего организма
- основной источник кальция
- 20% калорий получает ребенок из молока.



# Что можно предложить?

- **Молоко JUNIOR** с бифидобактериями, йод, железо, кальций, витамины А-С-Д-Е
- 2 раза в день **Nestle, Nutrilon, HIPPI** молоко Junior
- 3 раза в день он ест продукты с общего стола, также фрукты и овощи.



**Nestlé**<sup>®</sup>  
Nutrition

**Clinutren**<sup>®</sup>  
**JUNIOR**  
1-10 ЛЕТ

Полноценное и сбалансированное питание, предназначенное для детей от 1 года до 10 лет, которое может использоваться:

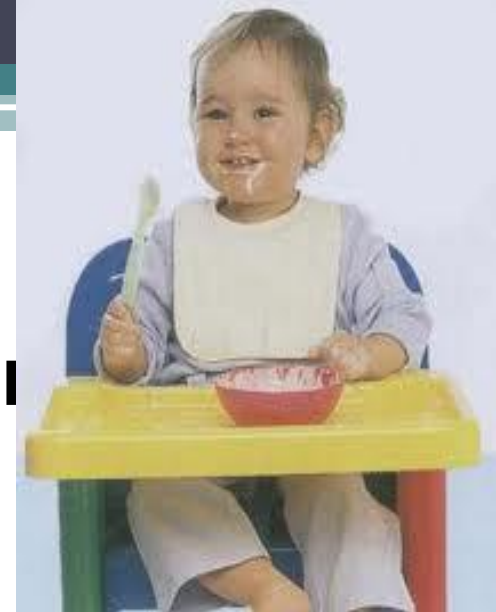
- 1) как единственный источник питания
- 2) как добавка к обычному или лечебному рациону
- 3) как зондовое энтеральное питание



**Правильное Питание – Здоровый Ребенок**

# **ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ**

- **улучшается функция системы ЖКТ.**
- **развиваются жевательные мышцы.**
- **увеличивается активность желудочного сока.**
- **имеет ,больше зубов, что позволяет кормить ребенка с более крупными кусочками.**
- **Падает интерес к еде от 1 до 3 лет.**





- **Ребенка нужно учить чтоб ел самостоятельно, за столом.**
- **Ребенок должен активно питаться**
- **С 15 месяцев ребенок пользуется ложкой, держит хорошо чашку**
- **высокая опека детей приводит к нарушениям со стороны ЦНС.**

# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Составить режим питания
- Эстетическое оформление блюд
- Отказаться от бутылочек.
- Уменьшить жидкую пищу.
- Не давать пить сладкую воду и сладости перед едой.

- Не давать сладости перед сном(приводит к кариесу и вызывает жажду).
- Сладости можно давать 1-2 раза после еды.
- Не допускать насильственного вскармливания.
- Не допускать шантажа во время кормления – нервозность.

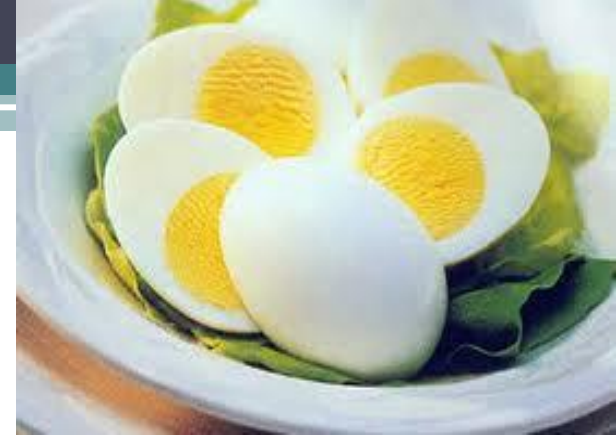


# НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО КАЛОРИЙ, БЕЛКОВ, УГЛЕВОДОВ

<i>Vîrsta în ani</i>	<i>Proteine (g)</i>	<i>Lipide (g)</i>	<i>Glucide (g)</i>	<i>Calorii (kcal)</i>
<b>1-1,5</b>	<b>4-4,5</b>	<b>4-4,5</b>	<b>15-16</b>	<b>110</b>
<b>1,5-3</b>	<b>4,0</b>	<b>4,0</b>	<b>14-15</b>	<b>100</b>
<b>4-6</b>	<b>3,5</b>	<b>3,5</b>	<b>14-15</b>	<b>90</b>
<b>7-11</b>	<b>3,0</b>	<b>3,0</b>	<b>12-13</b>	<b>80-70</b>
<b>12-15</b>	<b>2,5</b>	<b>2,5</b>	<b>10</b>	<b>70-60</b>

# БЕЛКИ

- Сохраняют азотный баланс
- Это энергия и пластический материал.
- Недостаточный прием приводит к -  
ребенок отстает в физической и  
умственной отсталости, снижение  
иммунных факторов.



**Ежедневный рацион ребенка**  
**должен содержать**  
**аминокислоты (в мг/kg):**

- **Metionină**                      **Histidina,**
- **Izoleucină,**                      **Treonină,**
- **Valină**                              **Treonină**
- **Metionină**                      **Lizina**
- **Triptofan**                      **Leucina**
- **Fenilalanină**





# Количество животных белков снижается с возрастом.

- **1 - 3 года - 75% белков**
- **4 лет - 6 лет - 65% белков**
- **7 лет - 50% белков**

**белки -молоко (500мл/день), 1 яйцо в 2-3 дня, 50г мяса (говядина, птицы, рыба, печень)- 3 раза в неделю, растительные белки.**

# **ЖИРЫ**

- **Роль энергии и пластического материала.**
- **Входит в состав мембран, ферментов, гормонов.**
- **Содержат насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты.**
- **Содержат витамины (А, D, Е, К) и минеральные вещества.**

- **Количество жиров 4-5 г/кг в день.**
- **Растительное масло должно составлять 10-15% из необходимого количества жиров в день, добавляется в еду в конце.**
- **Запрещается сало, жир внутренний.**



# УГЛЕВОДЫ

- роль энергетическая и пластическая.
- Участвуют в белковом обмене, способствуют окислению жиров.
- Большое количество углеводов и малое количество жиров и белков, приводит к снижению резистентности организма.
- Углеводы должны составлять 50 % из дневного рациона.



- Количество углеводов  
12г/кг/день
- Фрукты, овощи, мучные изделия, хлеб, рис, печенье, кукуруза.



Без ГМО

без надежды, без стыда, без совести

# НЕОБХОДИМЫЕ МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

- Ca - I-1,5 g/zi
- P- I-2 g/zi
- Mg- 12-13mg/kg
- Fe - 0,6 -1 mg/kg corp
- Cu- 0,1 mg/kgcorp
- Mn- 0,1-0,3 mg/kgcorp
- Zn - 0,3 mg/kgcorp



# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ



- **ЗАВТРАК ( 7.00) молоко, молоко с какао, каша, хлеб с маслом, творог.**
- **в 10.00- 11.00 второй завтрак : фрукты, печенье, йогурт, кефир.**

- **Обед (в 13.00):** первое – суп из курицы с домашней лапшой.
- На второе – овощное пюре с котлетой, плов, овощное рагу, гречка.
- На десерт- фрукты сырые, компот, домашняя выпечка, пудинг.





- Полдник в 16.00 йогурт с печеньем, фрукты, хлеб с маслом и сыром.



- Ужин 19.00 можно мамалыгу с брынзой, сметана, вареники с творогом, пудинг, молоко, хлеб с маслом.



# ЧТО УМЕЕТ РЕБЕНОК

- от 1 до -2 лет:
- Хватает ест еду руками
- Может держать ложку
- Хорошо держит чашку
- Хочет ту еду, которую едят
- Нравиться есть руками.
- Имеет любимые блюда.
- Очень легко теряет интерес к еде



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- помогайте ребенку, не заставляйте
- Будьте терпеливы к ребенку.
- Чтоб научить его правильно есть, нужно ему показывать.
- Предложите свежие продукты и кормите во время.
- Создайте приятную и спокойную обстановку.



- **Кормите 5 раз в день ребенка.**
- **3 раза с общего стола, со всей семьей.**
- **На один прием 200-300 мл**
- **2 дополнительных: второй завтрак, полдник.**
- **2 стакана молока в день, большее количество приведет к снижению аппетита.**



- **До 2 лет не давать ребенку обезжиренное молоко.**
- **Дайте молоко богатое протеинами для развития и роста ребенка.**
- **Дайте ребенку молоко, сок, чай из крушки.**



## Задача №1

- **Санда, возраст 2 года, масса 10 кг. Вскармливается коровьим молоком 2 раза и 3 раза ест с сестрами, не имеет своей порции. Мясо получает редко, фрукты получает один раз в неделю.**
- **1. Заполните регистрационную форму и определите проблемы питания..**
- **2. Дайте советы родителям по кормлению ребенка.**

- **проблемы:**

- Не получает отдельную порцию
- Получает редко фрукты и мясо.
- Мама не знает объем на одно кормление.
- На полдник получает только коровье молоко.

- **советы:**

- Давать объем пищи 200-300 мл
- Отдельную порцию
- Мясо 3 раза в неделю
- Сбалансированное питание
- На полдник и вт.завтрак: творог, печенье, йогурт, кефир, фрукты салаты.

# **КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЛУЧАИ АСПИРАЦИИ?**

- **Детям до 3 лет не давать продукты которые могут дети аспирировать: конфеты твердые, большие куски мяса, морковь, яблоко, орехи, семечки.**
- **Если предлагаете ребенку такой вид еды, наблюдайте за ребенком.**
- **Посадите ребенка.**
- **Запретите бегать или ходить во время еды.**



- **Создайте спокойную обстановку во время еды.**
- **Успокойте ребенка**
- **Нельзя кормить детей во время езды в машине.**
- **В случае аспирации не сможете помочь ребенку.**



# ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 6 ЛЕТ

- Органы ЖКТ продолжают развиваться.
- Еда должна быть с более крупными кусочками.
- Капризны в выборе еды.
- долго отказываются от одних продуктов, потом резко переходят на другие.
- Если ребенок отказывается от важных продуктов, оформите блюдо чтоб скрыть продукт – **маскируем.**



- Ребенок может потерять одно из кормлений находясь не дома, в таких случаях предлагают обычно печенье, конфеты или выпечку.
- Такая диета приводит к появлению: анемии, дистрофий, кариеса, ожирение.



# РАСПРЕДЕЛЕНИИ энергетического баланса

- завтрак - 15-20%
- полдник - 10-20%
- обед - 35-40%
- ужин - 15-20%



# С 3 ЛЕТ ребенок

- Пользуется вилкой.
- Переливает жидкости из одной в другую чашку.
- Требует любимые продукты.
- Нравиться еда цветная.
- Зависит от телевизора



# ОТ 4-5 ЛЕТ РЕБЕНОК

- Пользуется ножом и вилкой
- Самостоятельно ест.
- Любит больше говорить чем есть.
- Просит любимые блюда.
- Нравиться помогать готовить на кухне.



# СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## (3-6 ЛЕТ)

- усадите ребенка со всеми за стол.
- Позвольте ему выбрать еду.
- Предложите ему разнообразную еду, и чтоб он попробовал от всего.
- Разрешите ребенку чтоб он вам помогал на кухне.
- Будьте примером своему ребенку.



- **Хвалите ребенка когда он пробует новые продукты.**
- **Создайте приятную обстановку.**
- **Кормите ребенка 3 раза в день с общего стола.**
- **На каждый прием 350 мл еды.**
- **Между основными приемами дайте ребенку 2 раза перекусить.**
- **Уменьшить употребление сладкого**
- **Еда должна быть разнообразной**
- **2 стакана молока ежедневно**
- **Нельзя предлагать газированную воду**
- **Предлагайте еду несколько раз, покажите что вам нравится.**





# Особенности питания школьника

- отсутствие ребенка долгое время.
- занятия спортом и др. кружки.
- Второй завтрак -“на хаду”
- Часто едят **«fast food»**  
**hot-dog** в дороге, на перемене.
- Копирование взрослых пить пиво, энергетических и газированных напитков.



- **завтрак** – какао с молоком, хлеб с маслом и сыром, творог, др..
- **Обед** - супы, борщи, мясо, рыба, картошка, салаты, и др. десерты.
- **ужин** - яйца, мясо или рыба, брынза, салаты, десерт.



# Состав продуктов гр

- **7-12 лет**: мясо-30,
  - молоко-500,масло-30,яйцо-50,
  - раст.масло -20, хлеб -225,
  - злаки-50, картошка-200,
  - др.овоши-300,
  - фрукты-250, сахар-55
- 
- 13-18 лет – мясо 225, молоко -500,масло -30, яйцо-50, раст.масло -25, хлеб -450,злаки -60, картошка-300, др.овоши -450, фрукты-350, сахар -70.



*Дети  
растут  
только раз...*

# ЧАСТОТА КОРМЛЕНИЙ

## 4-5 /день

- Салаты ежедневно
- Яйца через день
- Мясо 3 раза в неделю, рыба 2 раза в неделю.
- Жидкости -50-60 мл/кг в день в жаркую погоду не менее 2 литров.



# ЕЖЕДНЕВНАЯ НЕОБХОДИМОСТЬ В ккал

- 6 лет(дет.сад) 1970
- 6 лет(школьник) 2000
- 7-10 лет 2350
- 11-13 лет мальчики 2750
- 11-13 лет девочки 2500
- 14-17 подростки 3000



# ЗАБОЛЕВАНИЯ СВЯЗАНЫ С РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ

- сахарный диабет
- рахит
- ожирение
- кариес
- Артериальная гипертензия
- Железодефицитная анемия
- Рак (желудка, толстой кишки).



# КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЗАПРЕЩЕНЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ?



# ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- Супы из упаковок
- Соленья и маслины
- Сало и внутренний жир
- Копченые колбасы
- Сладкая вода
- Майонез, сгущенка
- пица
- Соленое печенье
- Картошка фри
- Гамбургер
- Чипсы, сухарики
- Мороженное
- Жирная брынза и сыры
- Консервированное мясо и рыба.



# ЗАДАЧИ ЛЕКЦИИ

- Охарактеризовать особенности грудного, смешанного и искусственного кормления.
- Особенности кормления детей от 1 до 3 лет.
- Особенности кормления детей от 3 до 6 лет.
- Советы родителям по питанию детей.
- Составление меню для детей различных возрастов
- Осложнения неправильного вскармливания детей.
- Заполнение блока «питание» в регистрационной форме.
- Используя памятку мамы дать советы родителям.

# ОТВЕТИТЬ коротко

- Нужно ли молоко ребенку старше года?
- Сколько молока ежедневно необходимо ребенку старше года.
- Какова роль молока в питании ребенка?
- Какие заболевания связаны с питанием?
- Какие продукты запрещены.
- Укажите частоту кормления детей старше года.
- Как предотвратить признаки аспирации.
- Перечислите продукты содержащие белки
- Перечислите продукты содержащие жиры

- Перечислите продукты содержащие углеводы.
- Укажите сколько раз в неделю ребенок старше года должен получать мясо?
- Укажите сколько раз в неделю ребенок старше года должен получать фрукты и овощи?



**MULȚUMESC  
PENTRU ATENȚIE**