

# Вскармливание и питание детей раннего возраста



Доцент  
Гачегов М.А.

Гемодфер

Железное здоровье!

Fe

Медана Фарма Терполь Груп А.О.  
www.terpol.pl

# Питание беременной

*В первую половину беременности в сутки нужно **100-110 г** белка, **75 г** жиров, **300-350 г** углеводов, калорийность пищевого рациона должна составлять **2400-2700 ккал***

*Во второй половине беременности количество белков, жиров и углеводов несколько увеличивается, а калорийность возрастает до **3000 ккал**.*

## **Набор продуктов на день:**

**150-200 г** хлеба, **60 г** крупы или макаронных изделий, **300 г** картофеля, **500 г** овощей, **200 г** фруктов, **180 г** мяса или рыбы, **400-500 г** молока и кисломолочных продуктов, **50 г** сахара, **50-55 г** масла (причем половина растительного)

**Пусть в рационе потенциальных пап и мам будет больше «живой пищи», которой так богата отечественная кухня -**

**сырые овощи и фрукты, каши, натуральные мясные и рыбные блюда, кисломолочные продукты, орехи, свежие соки. **Долой «быструю еду»!****

*Грудное молоко, по сути, является **аналогом пуповинной связи** между матерью и ребенком после рождения.*

*Отсюда так важно и **совместное пребывание** их даже в роддоме.*

- **Новорожденный ребенок сам хорошо регулирует режим питания, и интервалы между кормлениями не всегда могут быть равномерными. По мере роста к 1 – 2 месяцам обычно формируется режим кормления от 6 до 8 раз в сутки.**
- **«свободное вскармливание» – не беспорядочное! И до 5- 6 месяцев – ничего не требуется ребенку, кроме грудного молока!**

ребенок в возрасте от 2 недель до 2 месяцев обычно должен съесть **600-800 мл** молока в сутки, что составляет примерно **1/5** часть массы тела, в возрасте 2 – 4 месяцев – соответственно **800-900 мл (1/6)**, в 4-6 месяцев объем пищи, включая блюда прикорма, должен составлять **900-1000 мл (1/7)**, в 6-8 месяцев - **1000 мл (1/8)** в 8-12 месяцев - не более **1100 мл (1/9)**.

# Прикорм

- качественное разнообразие пищевого рациона ребенка и постепенный переход от питания грудным молоком к обычной для его семьи пище.

*«прикармливать» детей начинают в возрасте 4-6 месяцев, когда у ребенка угасает рефлекс выталкивания густой пищи, формируется достаточная саливация (текут слюнки), малыш начинает сидеть и контролировать движения.*

*Новая пища постепенно замещает,  
но не дополняет объем получаемого ребенком молока!*

# Блюда прикорма

- овощное пюре,
- молочная каша (через 1-2 недели после введения первого прикорма),
- мясной фарш (7 мес.),
- кисломолочные продукты (8 мес.),
- блюда из сырых овощей (10-11 мес.)

# Правила введения прикорма

- **Новая пища вводится в малых количествах (1-2 чайных ложки) перед кормлением грудью, постепенно доводя до полного объема (100-120 мл).**
- **Не даем одновременно два новых блюда.**
- **Постепенно изменяем консистенцию прикорма от гомогенной - до более плотной.**

**С момента введения прикорма устанавливаем пятиразовый режим кормления (через 4 часа) и добавляем в рацион питье в суточном объеме 150-200 мл.**

**Достаточная выработка молока во  
многом зависит от «настроя»  
матери на кормление своего ребенка  
грудью!**

# **Профилактика гипогалактии**

## **Напитки, повышающие лактацию:**

### **Морковный сок (свежеотжатый)**

рекомендуется принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Для улучшения вкуса в него можно добавить сливки, молоко, фруктово-ягодные соки. Можно использовать тертую морковь с молоком и медом.

**Сок редьки с медом** (отжатый сок разводится водой 1:2)

**Настой из семян укропа (тмина)** (1 столовую ложку семян залить стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить) принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

# Питание кормящей женщины

- *Желательно, чтобы перед кормлением ребенка мама могла что-то съесть.*
- *Следует избегать продуктов, которые могут вызвать аллергию у малыша, особенно, если в семье уже отмечались аллергические заболевания.*
- *К таким продуктам относят шоколад, какао, кофе, сгущенное молоко, некоторые ягоды и фрукты (чаще - красного цвета).*

- **Питание кормящей мамы можно считать оптимальным, если суточный рацион содержит белков - 120 г, жиров - 100-120 г, углеводов - 450-500 г и калорийность составляет не менее 3800-4000 ккал. Конечно, этого добиться легко, если вы уже накопили опыт подсчета цифр, и вам не надоело каждый раз разглядывать упаковку.**
- **Полезен для хорошей лактации 8-часовой ночной сон. Неплохо выкроить 1-2 часа и для дневного сна.**

# Пищевой рацион кормящей женщины

Пищевой рацион, как и во время беременности, должен быть:

- **разнообразным и полноценным**
- **содержать достаточное количество богатых белками продуктов (мясо, рыба, птица, творог)**
- **овощей и фруктов– источников витаминов, минеральных веществ, клетчатки**

Суточное количество молока и молочных продуктов рекомендуется довести до **1 литра**

Полезны продукты, **богатые железом**- печень, яйца, инжир, черная смородина, шиповник, бобовые, крупы.

Общее количество жидкости должно составлять около **2 литров**

# Питательные смеси

Как отечественные, так и зарубежные производители гарантируют качество своего продукта, но смеси должны быть адаптированными, то есть максимально приближенными по составу к женскому молоку

*Вариант питательной смеси ребенку подбирается строго индивидуально*

**Даже сами производители детских питательных смесей, несмотря на довольно жесткую конкуренцию на рынке (добавим к тому же, что реклама этой продукции запрещена), признают, что их продукт лишь «бледное подобие» материнского молока!**

## Содержание железа в адаптированных смесях (мг/100 г)



Фрисолак	Нутрилон	Нан	Хумана	Бона	малютка
0,78	<b>0,7</b>	0,8	0,7	0,8	0,7

Фрисомел	Нутрилон 2	Нан 6-12	Хумана 2	ХИПП 2
1,0	<b>1,3</b>	1,1	0,73	1,1







## **Примерные часы кормления ребенка по достижении 1 года:**

- **8 часов – завтрак,**
- **12 часов – обед,**
- **16 часов – полдник,**
- **20 часов – ужин,**
- **24 часа – ночное кормление (лучше, – грудь матери)**

**Основными признаками  
достаточности и полноценности  
питания ребенка грудного возраста  
являются:**

**хорошие прибавки массы и роста  
гармоничное развитие ребенка  
отсутствие болезней**

## Нормы физиологических потребностей детей в пищевых веществах и энергии (в день) <\*>

Возраст детей	Энергетическая ценность (в ккал)	Белки (в граммах)		Жиры (в граммах)	Углево- ды (в граммах)
		всего	в т.ч. животные	всего	всего
0 - 3 мес.	115	2,2	2,2	6,5 (0,7)	13
4 - 6 мес.	115	2,6	2,5	6,0 (0,7)	13
7 - 12 мес.	110	2,9	2,3	5,5 (0,7)	13
до 3 лет	1540	53	37	53	212
3 - 7 лет	1970	68	44	68	272

# Питание ребенка старше 1 года

- Чаще всего в этом возрасте ребенок получает завтрак в **8 ч** , обед – в **12 ч** , полдник - в **16 ч** , ужин – в **20 ч** . Режим должен быть достаточно жестким
- Объем пищи увеличивается и составляет для ребенка от 1 года до 1,5 лет в среднем **1000-1200 мл** , от 1,5 до 3 лет- **1200-1500 мл** .

**Калорийность рациона** в возрасте до полутора лет не должна превышать **1200-1300 ккал**, а от полутора до 3 лет- **1400-1600 ккал**.

### **Примерный рацион питания на день для ребенка от 1 года до 3 лет**

- **Завтрак:** молочная каша или овощное пюре – 180-200 г, омлет, мясное или рыбное блюдо – 50-60 г, молоко, чай (кофейный напиток) – 100-150 г .
- **Обед:** салат из сырых овощей – 30-40 г, суп - 50-100 мл, мясное или рыбное блюдо – 60-90 г, гарнир – 80-100 г, компот (фруктовый сок) – 100-150 мл
- **Полдник:** кефир (йогурт) или молоко – 125-180 мл, печенье (выпечка) – 20-40 г фрукты – 100-150 г.
- **Ужин:** овощное блюдо (запеканка, каша) – 180-200 г , молоко (кефир) – 100-150 мл

## **Примерный рацион питания на день для ребенка от 1 года до 3 лет**

- **Завтрак:** молочная каша или овощное пюре – 180-200 г, омлет, мясное или рыбное блюдо – 50-60 г, молоко, чай (кофейный напиток) – 100-150 г .
- **Обед:** салат из сырых овощей – 30-40 г, суп - 50-100 мл, мясное или рыбное блюдо – 60-90 г, гарнир – 80-100 г, компот (фруктовый сок) – 100-150 мл
- **Полдник:** кефир (йогурт) или молоко – 125-180 мл, печенье (выпечка) – 20-40 г фрукты – 100-150 г.
- **Ужин:** овощное блюдо (запеканка, каша) – 180-200 г , молоко (кефир) – 100-150 мл

# Перечень продуктов

- **молоко или кисломолочные напитки** – 500-600 мл,
- **творог** – 50 г, **сыр** – 3-5 г, **мясо** – 85-100 г ( по 100-130 г 4-5 раз в неделю),
- **рыба** – 25-30 г (по 70-100 г 2-3 раза в неделю),
- **яйца** – 1 шт. через день,
- **масло сливочное** - 12-17 г,
- **масло растительное** – 5-6 г,
- **хлеб ржаной** – 30 г, **пшеничный** – 50-70 г,
- **крупа** – 60-75 г,
- **сахар** – 35-50 г,
- **кондитерские изделия** – 10-15 г,
- **овощи** -180-200 г, **картофель**- 120-150 г,
- **фрукты** – 100-200 г.

**Ежедневно в рационе ребенка должны быть мясо (рыба), молоко, масло, сахар, хлеб, овощи, фрукты.**

## **Питание ребенка 3 – 7 лет**

**В питании дошкольника происходит не так много изменений в сравнении с предыдущим возрастом.**

**Лучше сохранить 4- разовый прием пищи:**

**в 8-9 ч – завтрак**

**в 12-13 ч – обед**

**в 16-16.30 – полдник**

**в 19-20 ч – ужин**

**набор продуктов остается практически тем же.**

**Калорийность рациона составляет 1900-2000 ккал.**

# Сочетание различных блюд

**Различные блюда вносят:**

разнообразии в меню

повышают усвоение пищевых веществ

**Мясные блюда** лучше давать с овощами,

**крупяные** – с молочными продуктами

**Салаты**, стимулирующие выработку

пищеварительных соков, следует

предлагать в начале завтрака, обеда или  
ужина.

**Фрукты** хороши на полдник, не давайте их в  
промежутках между едой

# Характер кулинарной обработки

Детям старше трех лет пищу уже не нужно готовить на пару и сильно измельчать.

Пусть жуют, грызут с удовольствием!

Можно

готовить жареные блюда, хотя особенно увлекаться ими не стоит

Лучше тушить и запекать блюда в духовом шкафу

## **Объем порций в возрасте от 3 до 7 лет**

**Порция каши или какого-либо блюда из овощей составляет 200-250 г**

**Мясные продукты, омлет – 70-80 г**

**Чай, кофейный напиток – 150-200 мл.**

**Суп - 150-200 мл,**

**Второе блюдо из рыбы или мяса - 100-120 г,**

**Гарнир – 150-180 г,**

**Третье блюдо – 150-180 мл.**

**В полдник дают обычно 200 мл молока или кефира с выпечкой или печеньем (60-80 г)**

**150-200 г фруктов**

**Ужин (самый низкокалорийный) включает**

**200-250 г каши (запеканки, тушеных овощей), 100-150 г молочных продуктов и немного фруктов.**

# Призывы для родителей

- **Отправляя ребенка в детский сад, не старайтесь его накормить, так как он будет плохо завтракать в группе. Можно дать ему немного кефира или яблоко и то только в том случае, когда малыша приходится отводить очень рано.**
- **Забирая ребенка домой, постарайтесь дать ему дома те продукты и блюда, которые он не получил днем. Помните, что питание в детских дошкольных учреждениях наиболее полноценно и оптимально с точки зрения возрастной диетологии.**

**Питание детей,  
посещающих ДОУ и учащихся  
школ  
регламентировано:**

**СанПиН 2.4.1.1249-03**

**СанПиН 2.4.2.1178-02**





**Гемофер**  
*Железное здоровье!*



**Nutrilon** Медана Фарма Терполь Груп А.О.  
www.terpol.pl



**Nutrilon**



**NUTRICIA**



**Спасибо за внимание!**