

Методичка:

ВСЁ О ПРИКОРМЕ.



Самсонкина Валерия
Специалист по грудному вскармливанию
и прикорму
Instagram: VALERU_O_GV

Telegram: t.me/VALERU_GV

Три вида продуктов , введение которых ОБЯЗАТЕЛЬНО до года жизни...

- ▶ Каши.
- ▶ Овощи
- ▶ Мясо
- ▶ Все остальное – не является обязательным!..
- ▶ Чем больше и разнообразнее прикорм на первом году жизни, тем больше вы получаете лотерейных билетов с возможным выигрышем аллергии (Карлос Гонсалес)



ВАЖНЫЕ ПРИМЕЧАНИЯ:

- ▶ Проблемы со стулом – признак плохого усвоения прикорма;
- ▶ Прикорм вводится абсолютно здоровому ребёнку;
- ▶ Не стесняемся делать паузы, менять прикорм, делать шаг назад по состоянию ребенка;
- ▶ Вакцинация. За неделю «до» и «после» прививки новые продукты не вводятся;
- ▶ Переезд, смена обстановки. На адаптацию 5-7 дней. Новые продукты не вводятся;
- ▶ Если планируется отдых с семьёй, то новые продукты вводятся по прилёту домой.

Лучше недокормить, чем
перекормить!!!



Таблица Якова Яковлева:

Общая схема введения продуктов прикорма младенцам.

| Продукты | Вводить нельзя | Допустимые сроки начала введения | | | | | Слишком позднее начало введения прикорма | | | | |
|--|--|----------------------------------|-------|-------|-------|-------|--|-------|--------|--------|--------|
| | | Оптимальный возраст | | | | | | | | | |
| | | 3 мес | 4 мес | 5 мес | 6 мес | 7 мес | 8 мес | 9 мес | 10 мес | 11 мес | 12 мес |
| Каши | Только грудное молоко или адаптированная смесь | | | | + | + | + | + | + | + | + |
| Овощи | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Мясо | | | | | | | + | + | + | + | + |
| Масло | | | | | | + | + | + | + | + | + |
| Соки и фрукты | | | | | | ? | ? | ? | ? | ? | ? |
| Глютеносодержащие продукты (крупы, хлеб, сушки, сухарики и т.п.) | | | | | | | + | + | + | + | + |
| Кефир | | | | | | | | | | | ? |
| Коровье молоко | | | | | | | | | | | ? |
| Творог | | | | | | | | | | | + |
| Желток | | | | | | | | | | | + |
| Рыба | | | | | | | | | | | + |
| Адаптированная кисломолочная смесь | | | | | | | Вместо кефира и других жидких неадаптированных кисломолочных продуктов | | | | |
| Грудное молоко или адаптированная смесь | | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |



Последовательность введения продуктов по месяцам:

| | 6 мес | 7 мес | 8 мес | 9 мес | 10 мес | 11 мес | 12 мес | 1,5 года |
|-------------------------------|---------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------|-----------------------------|-----------------------|
| КРУПА | рис | | | | | | | ячневая |
| | гречка | | овсянка | пшеничная | | | Манка * | перловая |
| | кукуруза | | | | | | | пшеничная |
| | | | | | | | | бурый рис |
| ОВОЩИ | кабачок | картофель | сельдерей | | помидор | | в | |
| | тыква | огурец | лук-порей | шпинат | | редис | с | |
| | брокколи * | свёкла | лук в отварном | белокач.капуста | репа | | е | |
| | цв.капуста * | баклажан б/с* | болг.перец | петрушка,укроп | | | о | |
| | стр.фасоль | | зелёный горошек | | | | в | |
| | морковь | | кукуруза | | | | о | |
| | | | шпинат | | | | щ | |
| МЯСО | если ЖДА нет,то с 7ми | кролик индейка | конина курица | утка ягнёнок | | баранина | перепелиное мясо | |
| | | телятина (не более 30гр до года) | говядина 3-4 раза в неделю | нежирная свини | | | | |
| МАКАРОННЫЕ ИЗД | | | +++++ | | | | | |
| СУБПРОДУКТЫ | | | | печень куриная/говяжья | | язык,сердце | | |
| ФРУКТЫ | яблоко* | | | киви без сердцевини | | | клубника,цитрус | виноград |
| | груша* | банан* | | ягоды(кроме малины,клубники) | малина | ежевика | экзотика в микродоз | |
| | абрикос* | | | | | | | |
| | слива* | | | | | | соки | |
| | персик* | | | | | | | |
| ХЛЕБО-БУЛОЧНЫЕ | | | хлеб;сухари; сушки и т.п. | | | | | |
| БОБОВЫЕ | киноа | | | чечевица | | | | фасоль |
| РЫБА | | | | | толстолобик хеќ;пикша треска | | | красные сорта рыбы |
| МАСЛО | оливковое подсолнечное | | | | | | | |
| | | сливочное кукурузное рапсовое | | | | | | |
| КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ | | | | йогурт без добавок* | биолакт | | кефир,творог;йогурт ряженка | |
| | | | | творог* | | | сыр | |
| ЯЙЦО | | | желток* | | | | желток и белок | |
| МОЛОКО | | | | | | | + | |



ПРИМЕЧАНИЯ ПО ТАБЛИЦЕ * :

- ▶ Капусты брокколи, цветная-могут вводиться в качестве первого прикорма по желанию мамы, но не рекомендуются европейским сообществом врачей ранее 9-10ти месяцев. В виду повышенного газообразования;
- ▶ Фрукты могут вводиться до года по желанию мамы, но особой питательности не несут;
- ▶ Баклажан б/с (без сердцевины) так как она обладает достаточно выраженной остротой;
- ▶ Банан содержит гистамины. Часто является источником аллергии;
- ▶ Утка-нежирные части и для тех регионов, стран-где она приветствуется;
- ▶ Манка может вводиться с года в тех семьях где она приветствуется. Но! Сейчас рекомендуется воздержаться с её введением до 3х летнего возраста.
- ▶ введение в рацион **желтка, творога** и неадаптированные жидкие молочные продукты необходимо отложить примерно до 1 года, так как эти продукты не обладают для детей раннего возраста значимой пищевой ценностью в тех объемах, которые рекомендуются. Однако этого объема достаточно для появления аллергических реакций.
- ▶ +++ с 8ми мес вводятся глютеносодержащие продукты (макаронные; хлебобулочные изделия; геркулес) Для деток, не склонных к аллергии.



КАК ПРИГОТОВИТЬ ПЮРЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ:

- ▶ 🖱️ Для начала прикорма мама может использовать промышленное готовое пюре/каши, а может и готовить самостоятельно из качественных продуктов. Например, выбрать качественную крупу поможет сайт “Россконтроля”.
 - 📍 С овощами и фруктами выбор более проблематичен, но многие мамы решают этот вопрос покупкой нитратомера 😊 Конечно если есть свой огород, то это решает многие вопросы.
 - 🔪 Как приготовить пюре из овощей. Выбираем красивый овощ по-свежее (какой овощ подойдет в качестве первого прикорма можно найти ниже в статье “как и с чего вводить прикорм”). Без вмятин, царапин, темных пятен. Моем, срезаем кожуру (если такая есть), отвариваем/готовим на пару ~15 минут. Далее пропускаем через блендер. Если консистенция вышла недостаточно однородной, то дополнительно пропускаем через мелкое сито.
 - 👉 Пюре готово. Консистенция должна быть густоватой. По готовности можно добавить каплю растительного масла.
 - 🔪 Как приготовить пюре из крупы. Для первого прикорма подходит крупа из риса, гречки, кукурузы.
 - ▶ Помыть крупу;
 - ▶ Просушить;
 - ▶ Перемолоть в кофемолке;
 - ▶ Сварить на воде ~5 минут. Примерно на столовую ложку 40-50мл воды. А можно помыть, сварить крупу и только потом пропустить через блендер. При втором варианте крупа варится дольше. Консистенция должна быть густоватой. По готовности можно добавить грудное молоко/смесь для лучшей усвояемости.



Этап 6-7 месяцев:

- ▶ Учимся есть с ложки
- ▶ 1-2 раза в день по 1-2 чайные ложки
- ▶ Монокомпонентная пища мягкой консистенции, без приправ, можно добавлять грудное молоко, смесь



Этап 7-8 месяцев:

- ▶ Более густая пища, новые оттенки вкуса
- ▶ 2-3 раза в день по 2-3 столовые ложки
- ▶ Новые продукты утром, знакомые после обеда
- ▶ Можно добавлять немного растительного масла



Этап 8-10 месяцев:

- ▶ Разнообразная еда
- ▶ Предложение 3-4 раза в день
- ▶ Появляются кусочки пищи, ребенок пробует есть сам

После 10ти мес пища размятая,кусочками или рубленая.

ЭТОТ ЭТАП ПЕРЕХОДИТ В ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНЫЙ И СОПРОВОЖДАЕТ РЕБЕНКА ВСЮ ЖИЗНЬ.



Как поднять статус железа у ребёнка:

- ▶ в возрасте до полугода для групп риска препараты железа более предпочтительны, чем раннее начало прикорма ([Arvas A et al 2000](#), [Dewey KG et al 2004](#)).
- ▶ [Gokcay G et al 2012](#) подтверждает, что во вторые полгода жизни малыша питание может быть более важным в предотвращении железодефицитной анемии, чем собственно препараты железа.

Другие варианты :

- ▶ детские хлопья или каши, специально обогащенные железом, иногда признаются даже более эффективными, чем мясо и непосредственно препараты железа ([Ziegler EE et al 2011](#)) Так что, если малыш равнодушен к мясу, можно попробовать обогащенные железом злаковые прикормы.
- ▶ Хорошие источники железа в семейном меню, помимо мяса - куриная печень (почти в 2 раза больше железа, чем в говяжьей печени!), бобовые, зеленый горошек, киноа, сардины.
- ▶ Витамин С значительно увеличивает усвоение железа из пищи! Поэтому мясо или каши можно активно сочетать с богатыми витамином С овощами и фруктами, такими как брокколи, сладкий перец, цитрусовые, киви, клубника, малина
- ▶ Снижает усвоение железа: неадаптированное коровье молоко, которое желательно избегать давать ребенку с риском развития железодефицита. Если малышу даются другие молочные продукты, то лучше разносить это по времени с продуктами, являющимися источниками железа, чтобы не затруднять его усвоение.



О САХАРЕ:

- ▶ Любовь к сладкому заложена в ребенке на генетическом уровне.
 - 👶 Первое питание в жизни младенца — это грудное молоко, сладость которому придает молочный сахар — лактоза.
 - 👉 При искусственном вскармливании с молочными смесями ребенок получает лактозу и мальтозу.
 - 📌 После года детям разрешается вводить в питание небольшое количество столового сахара, а также сладости. Полезным для ребенка первого года жизни сахар не является, так как никаких полезных веществ: белков, витаминов и микроэлементов он не содержит.
 - 👉 Сахар усиливает процессы гниения и брожения в кишечнике, в результате продукты неполного расщепления белка всасываются в кровь и вызывают аллергию.
 - 📌 Чрезмерное употребление сахара, способствует набору лишнего веса;
 - 📌 сахар влияет на возбуждение нервной системы, у ребёнка могут возникнуть бессонница и гиперактивность;
 - 📌 стоматологические проблемы;
 - 📌 нарушение пищевых привычек, искажение вкуса блюд, тяга к сладкому в более взрослом возрасте;
 - 📌 вызывает зависимость:
 - от полученной глюкозы ребенок испытывает эмоциональный подъем, но когда уровень сахара в крови понижается, доходя до нормы, малышу начинает не доставать чувства радости, он начинает просить, а потом и требовать сладкую пищу.
 - 👶 Сахар и другие углеводы важны для жизнедеятельности детского организма. Чем позже ребенок попробует сахар – тем лучше для него.
 - 👉 Заменить сахарный песок, хотя бы до похода малыша в садик, можно на натуральные и полезные заменители сахара – это фрукты в свежем, запеченном, отварном и сушеном виде, которые можно добавлять в каши, творог, давать как отдельное блюдо.



О СОЛИ:

- ▶ 👩‍🦱 Рецепторы, воспринимающие соль, у ребенка с рождения не развиты, поэтому он не понимает, соленая ли его еда или нет, и, соответственно, не чувствует нехватки.
 - 👉 Но вот когда вы познакомите ребенка со вкусом соли, эти рецепторы начнут развиваться и требовать соль в пище в тех или иных объемах.
 - 👩‍🦱 В связи с этим большинство педиатров настоятельно рекомендуют отказаться от соли, пока ребенку не исполнится хотя бы год.
 - 📌 Соль принимает участие во многих жизненно важных процессах. Но, если копнуть по глубже, мы говорим не о той поваренной соли, что традиционно стоит на прилавках наших магазинов, а о сложнейшем по своему составу химическом веществе.
 - 👉 Вот лишь ряд его компонентов — хлорид натрия (обычная соль), медь, цинк, марганец и так далее. И самое главное, что это ценнейшее вещество есть практически в каждом продукте!
 - 📌 В рационе детей первого года жизни суточная норма соли составляет 0,3 г (после года эта цифра может быть увеличена до 0,5 г).
 - 👉 И это количество соли малыш полностью получает из своей привычной еды — маминого молока или молочных смесей.
- ✓ ПОСЛЕ ГОДА - ГЛАВНОЕ НЕ ПЕРЕСОЛИТЬ.



О СПЕЦИЯХ:

- ▶ Под воздействием приправ усиливается выработка пищеварительных соков, от которых зависит аппетит, а для детского ЖКТ такая стимуляция нежелательна.
- 👉 Стоит знать, что многие специи являются достаточно сильными аллергенами.
- 👉 Несколько рекомендаций:
 - 👉 Не раньше 8ми месяцев жизни малыша, можно использовать лук и чеснок для приготовления супов.
В репчатом луке содержатся витамины А, В и С, полезные эфирные масла и некоторые нужные организму компоненты - железо, магний, сера, фтор и другие.
Чеснок содержит около 400 полезных веществ - это и витамины В, С и D, и магний, и натрий, и кальций. а чесночные фитонциды убивают бактерии.
 - 👉 Однако помните, в сыром виде эти острые приправы малышу давать очень не рекомендуется, как минимум до 3х летнего возраста.
 - 👉 После 9 месяцев в рацион можно добавить лавровый лист, белый перец, сельдерей, укроп и петрушку. Все эти приправы в одинаковой степени полезны и не представляют большой опасности для детского организма. Но принципа умеренных доз следует придерживаться во всем, что касается детского питания.
 - 👉 В десерты, каши и выпечку можно положить ваниль - она тонизирует и улучшает метаболизм(желательно ближе к 1,5 годам)
 - 👉 С двухлетнего возраста можно применять: розмарин, тмин, тимьян, душистый перец, майоран, кориандр.
 - 👉 С трехлетнего возраста: мята, мелисса, лук и чеснок в свежем виде
- Если Вы добавляете специи в пищу ребенку в первый раз, делайте это крайне осторожно и по одной приправе за раз.
- 👉 **❌ ВАЖНО!**
Острые приправы вроде горчицы, хрена, перца чили следует исключить примерно до достижения ребенком 8-9-летнего возраста!
Имбирь, орегано разумно также взять на контроль. Не должны в приготовлении блюд использоваться никакие виды уксусов!



ХРАНЕНИЕ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ:

- ▶ Температура в холодильнике должна быть не выше +4

👉 Никогда не ставьте детское питание в дверцу холодильника, лучше поместите его на верхнюю полочку.

📌 В тех случаях, когда вы готовите своему ребенку еду самостоятельно, хранить ее вообще не рекомендуется особенно на первых месяцах введения прикорма.

Домашние каши или уже разведенные смеси будут пригодны только два часа с момента приготовления, пюре из овощей или фруктов быстро потемнеет, соки начнут окисляться, а мясо засыхать.

📌 В случаях покупного баночного питания, срок хранения около 9 часов, после вскрытия. Большинство детских пюре после открытия стремительно теряют свои полезные свойства.

▶ Для подросших деток, срок хранения приготовленной мамой пищей-24 часа.

Нельзя хранить пюре в той же посуде, из которой ел малыш. Отложите немного в отдельную тарелку, остальное стоит убрать в холодильник.

▶ Молочные продукты:

Молоко, кефир, творог и йогурт в открытом виде держат не больше суток

▶ Мясо и рыба

Домашнее- 24 часа. Субпродукты не более 18 часов.

Промышленное - 12 часов, обязательно переложить из железной баночки.

В чем хранить

✓ Пластиковые контейнеры с маркировкой "BPA-free/0%"

✓ Стекланные баночки из под детского питания (стерилизованные)

✓ Доураск (Дой-паки)

Всегда следует помнить чем меньше хранился и подвергался термообработке продукт, тем больше в нем полезных свойств.



ЧЕГО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ ДЕТЯМ:

• Мед

Не рекомендуется до 3х лет вводить в рацион дитя, из-за возможного содержания в нем спор ботулизма.

• Грибы

Также как и мед, не стоит вводить ранее 3х лет минимум. Тяжелый для усвоения белок часто вызывает расстройства пищеварения.

• Чай

До 2х лет минимум не стоит вводить в рацион дитя.

Доказано, что большинство травяных чаев – в частности, популярный чай из ромашки – оказывают такое же отрицательное влияние на усвоение железа, как и обычный чай (черный, зеленый), и тем самым способствуют развитию анемии. После 2х летнего возраста рекомендуется предлагать чай отдельно от принятия пищи.

• Бульоны

это экстракт, раздражающий ЖКТ не несущий никакой питательной ценности

• Продукты, содержащие много консервантов и искусственных добавок: колбасы, сосиски и т.д.

• Острые, соленые, маринованные продукты

• Сладкое печенье, конфеты, шипучие напитки

Могут приводить к раннему кариесу зубов и не несут никаких питательных веществ.

