

**Рациональное вскармливание
детей раннего возраста
согласно программам ВОЗ.
Естественное, смешанное и
искусственное вскармливание.
Питание детей старше 1 года.**

- Питание является одним из важнейших факторов. Применительно к детям раннего возраста (дети до 3-х лет), значение питания многократно возрастает, так как рациональное питание является одним из важнейших условий, обеспечивающих их гармоничный рост, оптимальное психомоторное и интеллектуальной развитие.

Вскармливание

- **Естественное вскармливание.**
Наилучшим для ребенка является грудное вскармливание.
- Естественное вскармливание — это питание детей до года молоком матери с введением со временем коррекции и прикорма. При этом количество грудного молока должно быть не менее $\frac{4}{5}$ общего суточного объема пищи.

- **Смешанное вскармливание.** Под смешанным вскармливанием подразумевается вскармливание ребенка грудным молоком в сочетании с молочными смесями. При этом грудное молоко должно составлять не менее $1/5$ общего суточного объема.
- При этом виде вскармливания в связи с недостатком материнского молока ребенка докармливают молочными смесями.

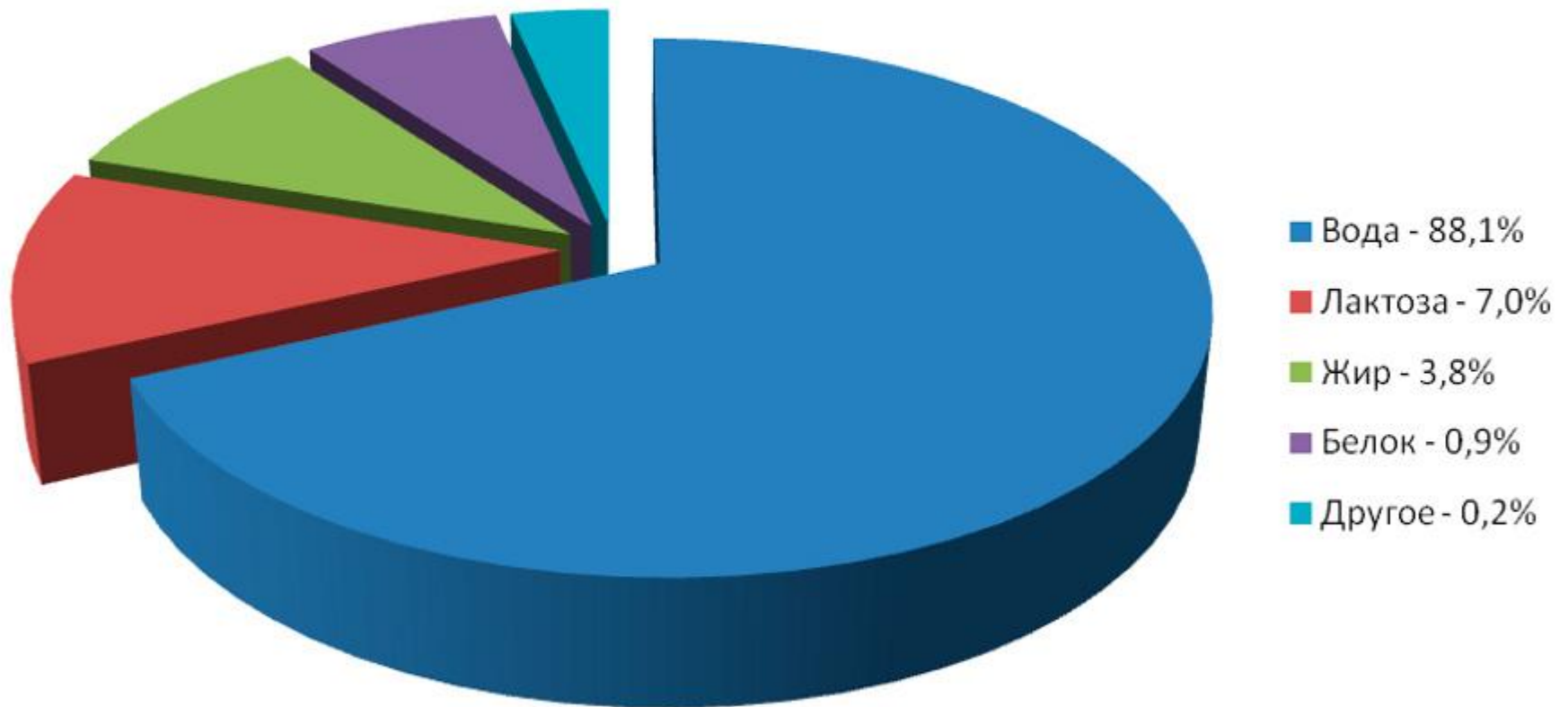
- **Искусственное вскармливание.** Под искусственным вскармливанием понимают вскармливание ребенка первого года жизни молочными смесями. Грудное молоко при этом отсутствует или составляет менее 1/5 общего объема пищи.

Современная теория рационального питания детей предусматривает соблюдение следующих принципов:

- 1) поступление достаточного количества нутриентов, обеспечивающих потребности ребенка в энергии и основных компонентах (белках, жирах, углеводах, минералах и микроэлементах, витаминах);
- 2) принцип сбалансированного многокомпонентного питания;
- 3) соответствия количества и качества пищи физиологическим возможностям ребенка;
- 4) предупреждение дисбалансов питания путем опережающего поступления нутриентов;
- 5) принцип незаменимости грудного вскармливания на ранних этапах развития

- Наиболее оптимальным и естественным видом питания для детей 1-го жизни является материнское молоко, которое рассматривается как «золотой стандарт» физиологически адекватного питания. Материнское молоко является уникальным оптимально сбалансированным продуктом питания, который отвечает индивидуальным потребностям ребенка.

Состав грудного молока



Рекомендации для кормящих мам

- Правильное прикладывание к груди.
- Кормление по требованию
- Уход за грудью
- Отказ от имитаторов груди
- Продолжительное кормление
- Отказ от имитаторов груди

- Переход от грудного вскармливания к обычной пище с семейного стола и прекращение грудного вскармливания должно происходить постепенно и для ребенка будет полезно, если кормление грудью будет продолжено и после года.

Коррекция питания

- Грудное молоко полностью обеспечивает потребности ребенка только до определенного возраста. Поэтому необходимо дополнительное введение корригирующих пищевых добавок.
- С 6 месяцев фруктовое пюре. Начинают с 5 мл и к году доводят до 90–100 мл в сутки.
- С 7 месяцев фруктовый сок. Начинают с 5 мл и к году увеличивают до 90–100 мл в сутки.
- С 8 месяцев желток сваренного вкрутую яйца. Начинают с 1/4, с 10 месяцев — 1/2 желтка ежедневно.
- С 9 месяцев — творог. Начинают с 10 г и доводят до 50 г к году.

Прикорм

- Цель введения прикорма — восполнить ребенку недостающие пищевые белки, жиры и углеводы и постепенно отлучить от груди.
- первый продукт в меню малыша вводится между 4 и 6 месяцами

3 признака готовности карапуза к новому питанию

- масса ребёнка при рождении удвоилась
- малыш умеет сидеть, самостоятельно или с опорой
- если предложить ребёнку ложку, он охотно будет тянуть её в рот

- Первый прикорм при естественном вскармливании вводится с 6,5 месяцев в виде овощного пюре с целью покрытия дефицита микроэлементов.
- Второй прикорм вводят с 7,5 месяцев в виде молочных каш.
- Третий прикорм — с 9–10 месяцев, это кисломолочная смесь (кефир, ацидофильное молоко и др.).
- С 9 месяцев прикорм расширяют введением мясного фарша, доводя его количество до 50–60 г в сутки. Мясо дают с овощным пюре. С 1 года в рацион вводят рыбу нежирных сортов.
- При смешанном и искусственном вскармливании коррекцию и прикорм начинают вводить на 1 месяц раньше, чем при естественном.

- На втором году жизни 500 мл грудного молока обеспечивает около 30 % суточной потребности ребенка в энергии, около 40 % в белках и 95 % в витаминах. Кроме того, грудное молоко дает дополнительную иммунологическую защиту и снижает риск возникновения диспепсических расстройств, лучше формирует чувство защищенности, безопасности и, самое главное, уверенности в материнской любви

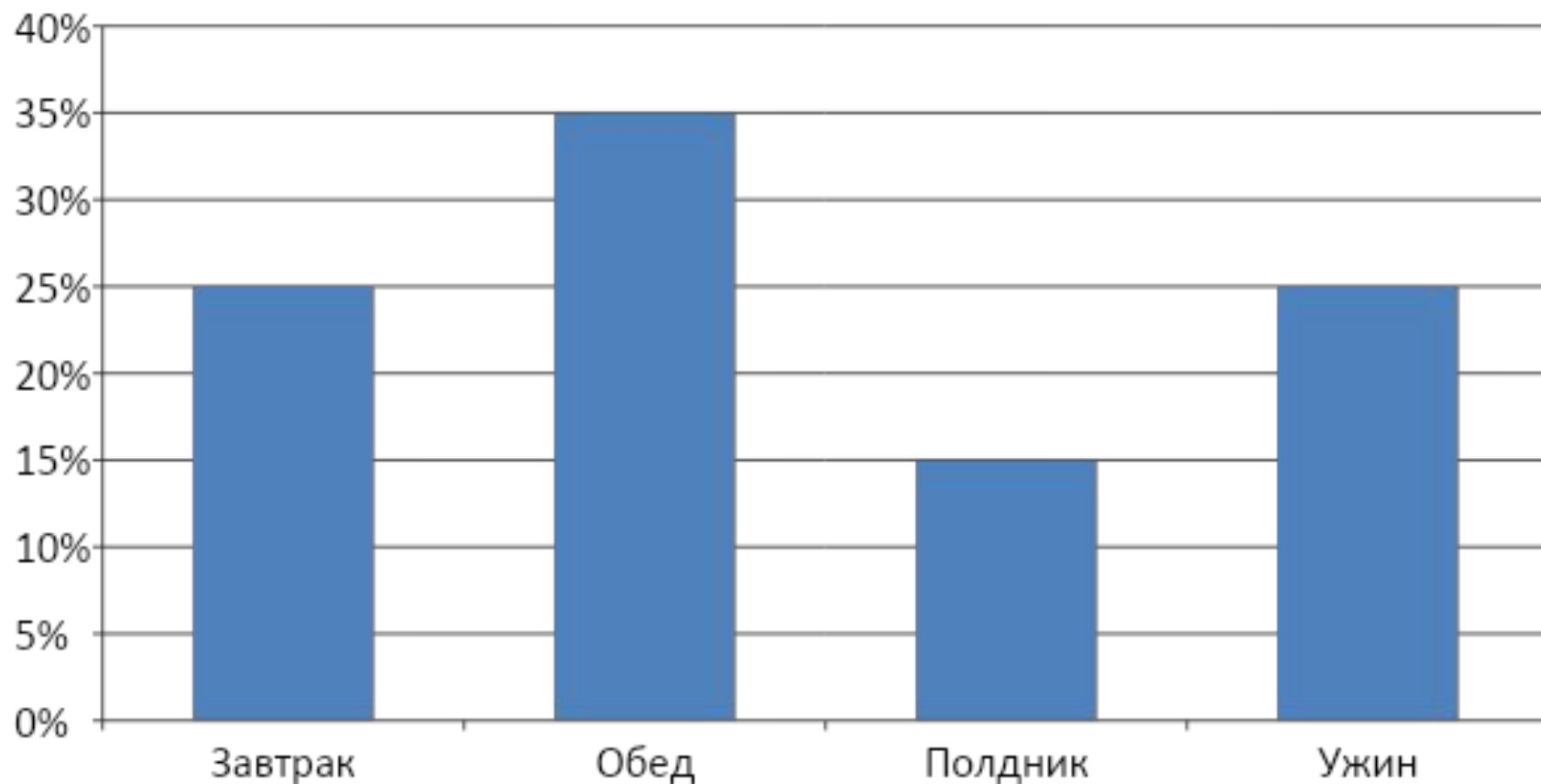
Возрастные подгруппы

- от 1 года до 1,5 лет в среднем должно составлять от 1000 до 1200 г, 1100 ккал
- от 1,5 до 3 лет увеличивается до 1300—1500 г в сутки, 1300 - 1400 ккал

Рекомендации при построении рациона

- богатые белком продукты, особенно в сочетании с жиром, дольше задерживаются в желудке и требуют для своего переваривания значительно большего количества пищеварительных соков
- блюда из мяса, рыбы, яиц лучше давать ребенку в первую половину дня — на завтрак и обед
- На ужин лучше приготовить молочно - растительную пищу, которая легче переваривается, так как ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются и «тяжелая» белковая пища плохо усваивается

Распределение суточного объема



Литература

- <https://lektsii.org/14-53581.html>
- <https://kroha.info/food/prikorm/pravila-prikorma-rebenka-po-mesyatsam>
- <https://laktacia.ru/grudnoe-vskarmlivanie/osobennosti-grudnogo-vskarmlivaniya/rekomendacii-voz-po-grudnomy-vskarmlivaniyu.html>
- <http://kids365.ru/wp-content/uploads/2015/06/sostav-grudnogo-moloka-sostav-zenskogo-moloka.jpg>
- <https://lektsii.org/15-21140.html>