

ТАКТИКА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

К.м.н., ассистент
Мухаметова Е.М.

Продукты прикорма как источники пищевых веществ

Пищевые вещества	Источники
Белки	Мясо, рыба, творог, молоко, кефир, крупы
Жиры	Сливочное и растительные масла, молоко, кефир, творог, яичный желток, крупы, мясо, рыба
ПНЖК ω -3 и ω -6	Растительное масло, рыба, крупы
Углеводы	Соки, овощи, фрукты, крупы
Растительные волокна	Плоды, овощи, фрукты
Витамины А, D, E, C, B ₁ , B ₂ , PP, B ₁₂ и др.	Сливочное и растительное масла, яичный желток, крупы, плоды, овощи, мясо, рыба, творог, кефир, молоко
Железо	Мясо, рыба, печень, крупы, фрукты
Кальций	Кефир, молоко, творог, сыр

**Введение прикорма связано с
необходимостью:**

Введение прикорма связано с необходимостью:

- Обеспечить возросшие потребности ребенка в энергии, основных пищевых веществах, минералах, клетчатке при сохранении прежних объемов питания
- Адаптировать ребенка к разнообразной по составу пище путем развития путей метаболизма, ферментативного обеспечения новых пищевых ингредиентов, создания новых вкусовых ощущений
- Своевременно формировать развивающиеся навыки питания

Физиологические и метаболические детерминанты сроков введения прикорма

Физиологические и метаболические детерминанты сроков введения прикорма

Процесс	Возраст, мес
<p>Созревание ферментативных процессов переваривания пищи:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Усиление секреции соляной кислоты • Повышение активности пепсина и др. протеиназ • Повышение активности амилазы 	<p>3 3-4 От 2-3 до 12</p>
<p>Созревание рефлексорных механизмов, необходимых для проглатывания полужидкой и твердой пищи (угасание рефлекса «выталкивания ложки») и поддержание туловища в вертикальном положении</p>	<p>4-5</p>
<p>Повышение уровня секреторного IgA в кишечнике</p>	<p>3-4</p>
<p>Снижение повышенной проницаемости слизистой оболочки кишечника: созревание гликопротеидного компонента слизи и снижение текучести мембран эритроцитов</p>	<p>3</p>

Объективные признаки готовности к введению прикорма

Объективные признаки готовности к введению прикорма

- Формирование объективных признаков недостаточности питания (замедление темпов весовых прибавок до уровня низких или крайне низких показателей);
- Проявление неудовлетворенности ребенка количеством высасываемого молока
- Замедление темпов психомоторного развития

Правила введения прикорма

- Вводить прикорм можно тогда, когда ребенок здоров, имеет хорошо функционирующий кишечник
- Прикорм не назначают при изменении условий жизни: во время переездов, в жару, а также сразу после болезни либо в период проведения профилактических прививок.
- Введение любого нового вида пищи следует начинать с одного вида продукта. Убедившись в его хорошей переносимости, постепенно можно предлагать ребенку смесь двух, а затем и нескольких продуктов этой группы.

Правила введения прикорма

- Блюда прикорма должны быть полужидкими, хорошо протертыми и не вызывать затруднений при глотании.
- Нельзя одновременно вводить два новых вида прикорма, причем в одно кормление нельзя сочетать два густых или два жидких блюда.
- Прикорм дают перед кормлением грудью с ложечки, а не через соску. С возрастом следует переходить к более густой, а позже плотной пище, возможно раньше приучая ребенка к приему пищи с ложечки

Принципы введения прикорма

- ПОСТЕПЕННОСТЬ
- ПЕРЕНОСИМОСТЬ

Принципы введения прикорма

• ПОСТЕПЕННОСТЬ

постепенное наращивание объема прикорма (с ½ чайной ложки) и постепенное изменение консистенции нового продукта (приучение к более густой пище). Т.о. введение нового блюда занимает около **4 недель**.

• ПЕРЕНОСИМОСТЬ

Важно то, как ребенок усваивает новое блюдо. Показателями хорошей переносимости прикорма являются:

- ✓ Отсутствие срыгиваний
- ✓ Отсутствие изменений со стороны стула
- ✓ Отсутствие кожных изменений

Критерии «эффективности» прикорма

Критерии «эффективности» прикорма

- АДЕКВАТНАЯ ВЕСОВАЯ ПРИБАВКА
- ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДИНАМИКА
ПОКАЗАТЕЛЕЙ НЕРВНО-
ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Количество прикорма за одно
кормление:**

Количество прикорма за одно кормление:

- В зависимости от ритма кормления и возраста ребенка
- $\frac{3}{4}$ от объема кормления
 - ** возраст 4-6 месяцев
 - суточный объем 1000 мл
 - 5-разовое кормление
 - объем кормления 200 мл
 - объем прикорма 150 мл**

Потребность ребенка в пищевых ингредиентах при введении прикорма

- Введение каждого прикорма увеличивает потребность в белке на 0,2-0,3 г/кг
- Т.о. после введения первого прикорма потребность в белке составляет 2,4-2,5 г/кг, второго – 2,6-2,8 г/кг, третьего – 2,8-3,1 г/кг
- После введения третьего прикорма соотношение Б:Ж:У=1:2:4

Блюда прикорма промышленного приготовления ???

Блюда прикорма промышленного приготовления

- Приготовлены из высококачественного, экологически чистого сырья;
- Имеют гарантированный состав, обогащены витаминами, микроэлементами;
- Имеют разную степень измельчения с учетом физиологического этапа развития ребенка
- Проверены на безопасность
- Имеют герметичную упаковку и понятную маркировку;
- Экономят время и удобны в использовании;
- Помогают разнообразить питание ребенка в возрасте от 4 мес. до 3 лет

- СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
- НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ
- ГУ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН
- ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Москва, 2009

СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ
ГУ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН
ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН

«Согласовано»

Председатель
Национальной Ассоциации
диетологов и нутрициологов
академик РАМН



Тутельян В.А.
«18» июля 2008 г.

«Согласовано»

Председатель Исполкома
Союза педиатров России
академик РАМН



Баранов А.А.
«18» июля 2008 г.

НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Утверждена на XVI Съезде педиатров России
(февраль 2009 г.)

Москва, 2009

Табл. 14. Схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–60
Кефир и др. 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.

**Первый прикорм: каша или овощное
пюре**

Первый прикорм: каша или овощное пюре

- Первая каша – безглютеновая (не содержит ржи, пшеницы, ячменя, овса)
- Первое овощное пюре – из одного вида овощей (монопюре), содержащих негрубую растительную клетчатку + минимальный аллергизирующий потенциал
- Каша – во второе кормление (10 часов)
- Овощное пюре – в третье кормление (14 часов)

ЗАДАЧИ))

ЗАДАЧА № 1

Мальчик 5 мес. Длина тела при рождении 48 см, масса – 2800 гр. Сейчас длина тела 63 см, масса – 6600 гр. Оцените показатели. Получает 4 раза адаптированную смесь Нутрилон I (1,4; 3,5; 7,4; 67) по 180 мл. Во второй кормление 20 мл безмолочной каши. Второй день дачи первого прикорма (гречневая каша). Составьте примерное меню на один день.

- При рождении низкое, гармоничное (по росту 2 кор., по весу 3 кор). в 5 мес низкое, гармоничное (по росту 4 кор., по весу 3 кор).
- Суточный объем питания в 5 мес $1/7$ от массы тела: $6600/7 = 940$
- Объем разового кормления 190 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 140 мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00	АМС	190
2	10.00	Каша + АМС	10г ->140 + 180 -> 50
3	14.00	АМС	190
4	18.00	АМС	190
5	22.00	АМС	190
Суточный объем питания:			950 мл

- Вводить кашу во 2-е кормление, дозировать по 10 г в день, постепенно довести до объема разового кормления (140 мл), пропорционально уменьшая количество смеси (до 50 мл)

ЗАДАЧА № 2

Мальчик 5 мес. На естественном вскармливании. Длина тела при рождении 50 см, масса – 3000 гр. Сейчас длина тела 65 см, масса – 6850 гр. Оцените показатели. Пятый день дачи первого прикорма (гречневая каша). Составьте примерное меню на один день.

1. **Оценка физического развития:**

2. **Примерное меню на один день:**

- При рождении и в 5 мес среднее, гармоничное (по росту 4 кор., по весу 4кор).
- Суточный объем питания в 5 мес $1/7$ от массы тела: $6850/7 = 1000$
- Объем разового кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00	ГМ	200
2	10.00	Каша + ГМ	25г ->150 + 175 -> 50
3	14.00	ГМ	200
4	18.00	ГМ	200
5	22.00	ГМ	200
Суточный объем питания:			1000 мл

- Вводим кашу во 2е кормление, добавляя по 5 г в день, постепенно доводя объем до $\frac{3}{4}$ от объема разового кормления (150г), пропорционально уменьшая количество ГМ

ЗАДАЧА № 3

Мальчик 5.5 мес. Вскармливается адаптированными смесями. Длина тела при рождении 52 см, масса – 3200 гр. Сейчас длина тела 69 см, масса – 7800 гр. Оцените показатели. Второй день дачи первого прикорма (тыква). Составьте примерное меню на один день.

ЗАДАЧА № 3

Мальчик 5.5 мес. Вскармливается адаптированными смесями. Длина тела при рождении 52 см, масса – 3200 гр. Сейчас длина тела 69 см, масса – 7800 гр. Оцените показатели. Второй день дачи первого прикорма (тыква). Составьте примерное меню на один день.

- При рождении и в 5,5 мес среднее, гармоничное (рост -4 коридор, вес- 4 коридор)
- Суточный объем питания в 5 мес $1/7$ от массы тела: $7800/7 = 1100$ мл (1000 мл)
- Объем разового кормления 200 м, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г	
1	6.00	АМС	200	
2	10.00	АМС	200	
3	14.00	овоци	10 ->150	200
		АМС	140 -> 50	
4	18.00	АМС	200	
5	22.00	АМС	200	
Суточный объем питания:			1000 мл	

- Вводим овощное пюре в 3е кормление, добавляя по 5 г в день, постепенно доводя объем до $\frac{3}{4}$ от объема разового кормления (150г), пропорционально уменьшая количество смеси. В качестве первого овощного прикорма предпочтительнее кабачок, цв.капуста, брокколи. Можно оставить тыкву при ее хорошей переносимости.

ЗАДАЧА № 4

Мальчик 6 мес. На естественном вскармливании. Длина тела при рождении 54 см, масса – 3600 гр. Сейчас длина тела 67 см, масса – 7700 гр. Оцените показатели. Десятый день дачи первого прикорма (картофель). Составьте примерное меню на один день.

- рождении и в 6 мес среднее, гармоничное (рост -4 коридор, вес- 4 коридор)
- Суточный объем питания в 6 мес 1000мл
- Объем разового кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г	
1	6.00	ГМ	200	
2	10.00	ГМ	200	
3	14.00	овоци	50 ->150	200
		ГМ	150 -> 50	
4	18.00	ГМ	200	
5	22.00	ГМ	200	
Суточный объем питания:			1000 мл	

- Вводим овощное пюре в 3е кормление, добавляя по 5 г в день, постепенно доводя объем до $\frac{3}{4}$ от объема разового кормления (150г), пропорционально уменьшая количество ГМ. В качестве первого овощного прикорма предпочтительнее кабачок, цв.капуста, брокколи.

ЗАДАЧА № 5

Мальчик 6 мес. На искусственном вскармливании. Длина тела при рождении 54 см, масса – 3800 гр. Сейчас длина тела 68 см, масса – 8100 гр. Две недели дачи первого прикорма (овощное пюре). Оцените показатели. Составьте примерное меню на один день.

ЗАДАЧА № 5

Мальчик 6 мес. На искусственном вскармливании. Длина тела при рождении 54 см, масса – 3800 гр. Сейчас длина тела 68 см, масса – 8100 гр. Две недели дачи первого прикорма (овощное пюре). Оцените показатели. Составьте примерное меню на один день.

- в 6 мес среднее, гармоничное (рост -4 коридор, вес- 4 коридор)
- Суточный объем питания в 6 мес 1/8 от массы тела: $8100/8 = 1012$ мл (но не более 1000мл)
- Объем разового кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.

№	Время	Питание	Объем, мл/г	
1	6.00	АМС	200	
2	10.00	АМС	200	
3	14.00	овоци	75 ->150	200
		АМС	125 -> 50	
4	18.00	АМС	200	
5	22.00	АМС	200	
Суточный объем питания:			1000 мл	

- Вводим овощное пюре в 3е кормление, добавляя по 5 г в день, постепенно доводя объем до $\frac{3}{4}$ от объема разового кормления (150г) (14й день – около 75 г пюре), пропорционально уменьшая количество смеси. *При хорошей переносимости можно ускорить введение первого прикорма (индивидуально).* В качестве первого овощного прикорма предпочтительнее кабачок, цв.капуста, брокколи.

ЗАДАЧА № 6

Девочка 6 мес. На естественном вскармливании. Длина тела при рождении 49 см, масса – 2900 гр. Сейчас длина тела 66 см, масса – 8000 гр. Оцените показатели. С 5 мес. получает 1 прикорм (гречневая каша). Составьте примерное меню на один день.

- При рождении и в 6 мес среднее, гармоничное.
- Суточный объем питания в 6 мес $1/8$ от массы тела: $8000/8 = 1140$ **(но не более 1000 мл)**
- Объем разового кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00	ГМ	200
2	10.00	Каша + ГМ	150 + 50
3	14.00	ГМ	200
4	18.00	ГМ	200
5	22.00	ГМ	200
Суточный объем питания:			1000 мл

- вводим кашу во 2е кормление, добавляя по 5 г в день, постепенно доводя объем до $\frac{3}{4}$ от объема разового кормления (150г), пропорционально уменьшая количество смеси. В данном случае каша введена в полном объеме. Целесообразно начинать введение второго блюда прикорма (овощное пюре) в 3е кормление по аналогичным правилам.

ЗАДАЧА № 7

Девочка 6 мес. Длина тела при рождении 51 см, масса – 3100 гр. Сейчас длина тела 68 см, масса – 8200 гр. Оцените показатели. Вскармливается искусственно. Двадцать пятый день дачи первого прикорма (картофель). Составьте примерное меню на один день.

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00		
2	10.00		
3	14.00		
4	18.00		
5	22.00		
Суточный объем питания:			1000 мл

ЗАДАЧА № 7

Девочка 6 мес. Длина тела при рождении 51 см, масса – 3100 гр. Сейчас длина тела 68 см, масса – 8200 гр. Оцените показатели. Вскармливается искусственно. Двадцать пятый день дачи первого прикорма (картофель). Составьте примерное меню на один день.

- При рождении и в 6 мес среднее, гармоничное (по росту 4 кор., по весу 4кор).
- Суточный объем питания в 6 мес $1/8$ от массы тела: $8200/8 = 1025$ (**1000 мл**)
- Объем разового кормления 200 м, из них $\frac{3}{4}$ прикорма – 150мл.
- Режим кормления 5 раз с интервалом 4 часа.

№	Время	Питание	Объем, мл/г	
1	6.00	АМС	200	
2	10.00	АМС	200	
3	14.00	Овощное пюре	150	200
		АМС	50	
4	18.00	АМС	200	
5	22.00	АМС	200	
Суточный объем питания			1000	

Второй прикорм: овощи

Второй прикорм: овощи

- Если первый прикорм каша, то второй – овощи
- Кабачки, цветная капуста, репа, патиссоны □ тыква, белокочанная капуста, морковь □ томаты, зеленый горошек, картофель
- В третье кормление (14 часов) по тем же принципам
(постепенность+переносимость)

Табл. 14. Схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–60
Кефир и др. 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.

Третий прикорм: мясо

Третий прикорм: мясо

- Нежирная говядина □ нежирная свинина, курица, кролик, конина
- Мясной фарш □ фрикадельки (с 9 мес) □ паровые котлеты (с 12 мес)
- Не ранее 5,5 месяцев
- В третье кормление (14 часов) за счет уменьшения доли овощного пюре (**формирование обеда**), начиная с 3-5 г ($\frac{1}{2}$ - 1 чайная ложка) до 30 г за 4 недели, наблюдая за переносимостью
- К 10 мес – 50 г; к 12 мес – 60-70 г

Сухари, печенье

- 7-7,5 месяцев – с момента появления первых зубов
- Разнообразиие рациона
- Стимуляция навыка жевания

Табл. 14. Схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–60
Кефир и др. 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.

После третьего прикорма

- С 9 месяцев – замена четвертого кормления (18 часов)
- Расширение ассортимента мясо-овощных блюд + крупноизмельченные блюда («**кусочковое**» питание)
- 10 месяцев – овощные супы □
формирование обеда из трех блюд (суп, овощное пюре, мясные фрикадельки)

Неадаптированные молочные продукты

- После 12 месяцев
- Высокий уровень белка и насыщенных жирных кислот
- Низкое содержание витаминов и микроэлементов
- Создают высокую осмотическую нагрузку на почки

Мясной бульон

- Не раньше 11-12 месяцев, начиная с 5-10 мл (1-2 чайные ложки) доводя в течение 1 недели до 50 мл
- Богат экстрактивными веществами (аллергизация)

Блюда коррекции

- Дополняют рацион по основным пищевым ингредиентам, минералам или витаминам комбинируясь с блюдами прикорма
 - Сок
 - Желток
 - Творог

Сок

- Фруктовый или овощной
- Коррекция по витамину С
- Натуральный, осветленный, без сахара
- ??? После 4 месяцев при «преимущественно ГВ»
- После 6 месяцев при «исключительно грудном вскармливании»

Желток

- Желток куриного яйца, сваренного вкрутую
- Источник железа, липидов, аминокислот, фосфора и кальция
- После 6-6,5 мес.
- 2 раза в неделю □ 5 раз в неделю до ½ желтка
- При использовании блюд пром. производства – после 12 месяцев!

Творог

- При доказанном дефиците белка
- Неадаптированный – после 12 месяцев
- До 1 года – только адаптированный «детский» творог

Задача №13. Мальчик 8 мес. Вскармливается искусственно с 3 мес. Длина тела при рождении 50 см, масса – 3000 гр. Сейчас длина тела 70 см, масса – 8500 гр. Оцените показатели. Прикорм с 5 мес. (каша). Составьте примерное меню на один день.

1. **Оценка физического развития:** при рождении среднее (по росту 4 кор), гармоничное (по весу 3 кор), в 8 мес. аналогично (рост 4 кор, вес 4 кор).

2. **Примерное меню на один день:**

- **суточный объем питания в 8 мес. 1/8 от массы тела, но не более 1000-1100 мл**
- **объем одного кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорм (т.е. 150 мл)**
- **режим кормления 5 разовый, интервалы между кормлениями 4 часа**

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00	АМС	200
2	10.00	Каша + АМС	150 + 50
3	14.00	овоци	120-150г
		мясо	50-80 г
			200 (можно оставить 50 мл смеси)
4	18.00	АМС	200
5	22.00	АМС	200
Суточный объем питания:			1000 мл

- С учетом того, что введение прикорма начато с 5 мес, то к 8ми месяцам ребенок уже должен получать три вида основного прикорма (каши, овощи и мясо): 2е кормление – каши, 3е кормление – овощи и мясо,

ЗАДАЧА № 14

Девочка 9 мес. На естественном вскармливании Длина тела при рождении 54 см, масса – 3900 гр. Сейчас длина тела 76 см, масса – 9900 гр. Оцените показатели. Прикорм с 5 мес. Составьте примерное меню на один день.

- Оценка физического развития: при рождении высокое (по росту 6 кор), гармоничное (по весу 6 кор), в 9 мес. аналогично (рост 6 кор, вес 5 кор).
- суточный объем питания в 8 мес. 1/8 от массы тела, но не более 1000-1100 мл
- объем одного кормления 200 мл, из них $\frac{3}{4}$ прикорм (т.е. 150 мл)
- режим кормления 5 разовый, интервалы между кормлениями 4 часа

№	Время	Питание	Объем, мл/г
1	6.00	ГМ	200
2	10.00	Каша + ГМ	150 + 50
3	14.00	овоци	120-150г
		мясо	50-80 г
			200 (можно оставить 50 мл ГМ, т.е. после прикорма приложить к груди)
4	18.00	Творог/фруктовое пюре/овощное пюре +ГМ	150 + 50
5	22.00	ГМ	200
Суточный объем питания:			1000 мл

получать три вида основного прикорма (каши, овощи и мясо) и блюда коррекции: 2е кормление – каши, 3е кормление – овощи и мясо, 4е кормление – блюда коррекции

ЗАДАЧА № 15

Девочка 10 мес. На искусственном вскармливании. Длина тела при рождении 52 см, масса – 3100 гр. Сейчас длина тела 74 см, масса – 9600 гр. Оцените показатели. Прикорм с 5 мес. Составьте примерное меню на один день.

- Оценка физического развития: при рождении среднее (по росту 4 кор), гармоничное (по весу 4 кор), в 10 мес. аналогично (рост 4 кор, вес 4 кор).
- Примерное меню на один день:
- суточный объем питания в 10 мес. 1/9 от массы тела, но не более 1000-1100 мл
- режим кормления 5 разовой, интервалы между кормлениями 4 часа

№	Время	Питание	Объем, мл/г	
1	6.00	АМС	200	
2	10.00	каша + АМС	150 + 50	
3	14.00	овоци	130-150г	200
		мясо	50-70 г	
4	18.00	творог/фруктовые пюре/овоци	до 200	
5	22.00	АМС	200	
Суточный объем питания:			1000 мл	

- С учетом того, что введение прикорма начато с 5 мес, то к 10 месяцам ребенок уже должен получать три вида основного прикорма (каши, овощи и мясо) и блюда коррекции: 2е кормление – каши, 3е кормление – овощи и мясо, 4е кормление – блюда коррекции