



**Прикормы, правила введения.  
Национальная программа  
оптимизации вскармливания детей  
первого года жизни в Российской  
Федерации**

**Доцент, к.м.н.  
Стенникова Ольга Викторовна**

- **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

# Прикорм

*Под **прикормом** подразумевают все продукты, кроме женского молока или искусственных смесей, дополняющие рацион необходимыми пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка*

# **ВЛИЯНИЕ ПРИКОРМА НА ОРГАНИЗМ РЕБЕНКА**

- ❑ **удовлетворение потребностей в основных пищевых веществах (белках, жирах, углеводах) и энергии**
- ❑ **стимуляция соковыделительной и ферментативной системы желудочно-кишечного тракта**
- ❑ **развитие жевательного аппарата**
- ❑ **стимуляция моторной функции кишечника**
- ❑ **формирование пищевых вкусовых привычек**

# Последствия слишком раннего или позднего введения прикорма

## Раннее введение прикорма (ранее 4 мес.)

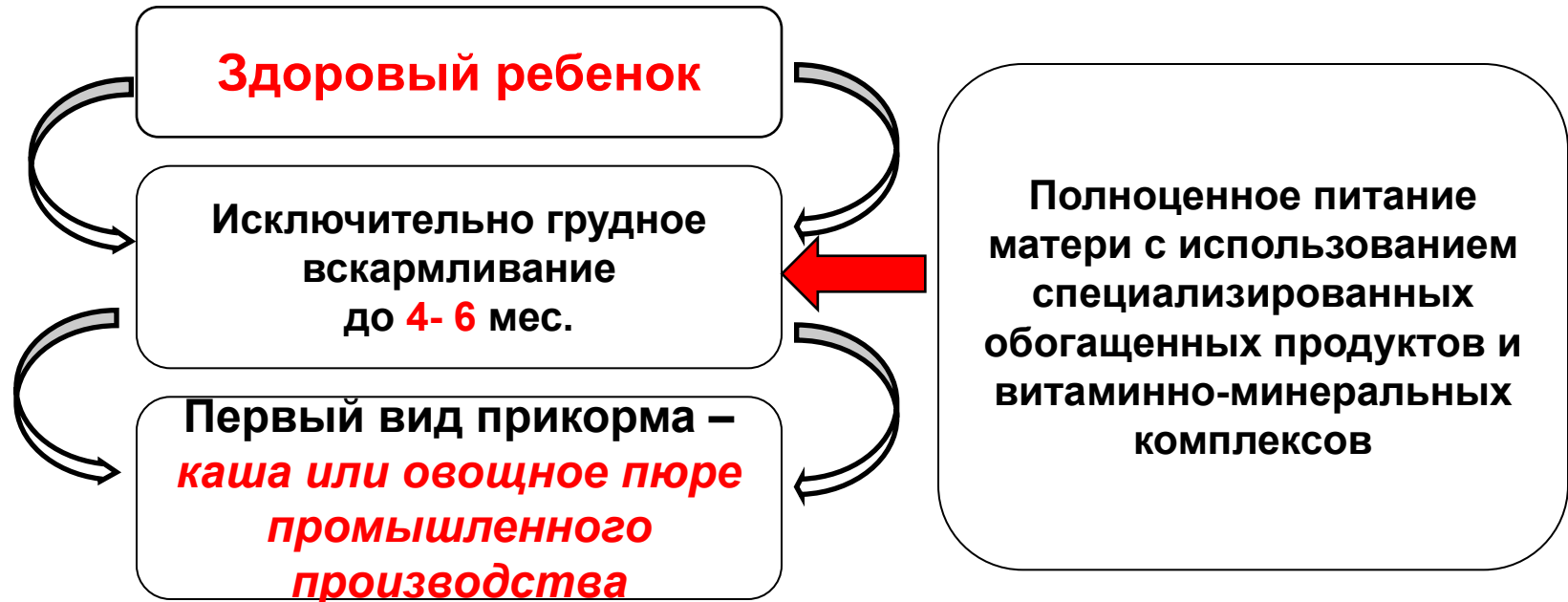
- ✓ Выше частота аллергических состояний
- ✓ Выше частота диспепсии
- ✓ Дисбиотические изменения
- ✓ Снижение выработки грудного молока

## Позднее введение прикорма (позже 6 мес)

- ✓ Развитие дефицитных состояний (Fe, Zn, Ca и др.)
- ✓ Задержка формирования навыков жевания

# Срок введения прикорма

с 4 – 6 месяцев



Последовательность введения прикорма определяется врачом-педиатром на основании:

- состоянием здоровья ребенка
- нутритивным статусом
- функциональным состоянием пищеварительной системы

# Правила введения прикормов

- *введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивают до необходимого объёма; при этом внимательно наблюдают за переносимостью;*
- *новый продукт следует давать в первой половине дня для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;*
- *каши, фруктовые и овощные соки и пюре начинают вводить с монокомпонентных продуктов, постепенно вводя другие продукты данной группы;*
- *прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью (за исключением фр.соков, пюре);*
- *новые продукты не вводят, если ребёнок болен и в период проведения профилактических прививок;*
- *температура прикорма 37°C.*

# Сроки введения прикормов детям первого года жизни

Прикормы	4-6 мес	7 мес	8 мес	9-12 мес
Каша	10-150	150	180	200
Овоц. пюре	10-150	170	180	200
Фр.сок	5-60	70	80	90-100
Фр. пюре	5-60	70	80	90-100
Желток	-	1/4	1/2	1/2
Мясное пюре (с 6 мес.)	5-30	30	50	60-70
Творог (с 6 мес.)	10-40	40	40	50
Кефир	-	-	200	200
Сухари, печенье	-	-	3-5	10-15
Хлеб пшенич.	-	-	5	10
Рыба	-	-	-	30-60
Раст. масло	1-3	5	5	6
Слив. масло	1-4	4	5	6



# Каша

- **Вводится с 4-6 месяцев**
  - 1 неделя – увеличение объема до 150,0 с исключением одного грудного кормления (5% концентрация)
  - 2 неделя – загущение концентрации до 10 %
  - 3 неделя – привыкание к одному виду злака
  - 4 неделя – разнообразие
- **Начинать с монокомпонентных, безглютеновых каш (рис, греча, кукуруза)**

***Пример индивидуального питания ребенка,  
находящегося на естественном вскармливании в  
возрасте 5 месяцев***

**6.00 грудное молоко 160 мл**

**09.30 каша 150,0 + грудное молоко**

**13.00 грудное молоко 160 мл**

**16.30 грудное молоко 160 мл**

**20.00 грудное молоко 160 мл**

**23.30 грудное молоко 160 мл**



**режим №2 (6 кормлений через 3,5 часа)**

# Овощное пюре

- **Вводится с 4-6 месяцев  
(с монокомпонентных)**

**цветная капуста – брокколи – брюссельская  
капуста – кабачок – картофель**

**Для сохранения лактации у матери после  
кормления ребенка кашей и овощным пюре  
его следует прикладывать к груди  
до **7-8** месячного возраста.**

**Пример индивидуального питания ребенка,  
находящегося на естественном вскармливании в  
возрасте **5,5-6** месяцев**

**6.00 грудное молоко 160 мл**

**09.30 каша 150,0 + фр. сок 50 мл**

**13.00 грудное молоко 160 мл**

**16.30 овощное пюре 150,0 + фр. пюре 50,0**

**20.00 грудное молоко 160 мл**

**23.30 грудное молоко 160 мл**

**режим №2 (6 кормлений через 3,5 часа)**



# Мясо

- *Вводится не ранее 6 мес., оптимальным считается возраст 6-6,5 месяцев*
- *Начинать с 1 ч.л. до 30,0 и к 8 месяцам - до 50,0*
- *К 9-10 мес. – увеличить до 60,0-70,0*  
*Говядина - индейка - кролик - телятина - свинина - конина - баранина*

# Фруктовое пюре

- Вводится с 4-6 месяцев  
(с монокомпонентных пюре)
- Объем по формуле  $n \times 10$ , где  $n$  – число месяцев, но не более 100 мл на первом году жизни

**яблоко – слива – груша – абрикос – персик  
– вишня – черная смородина**

**оптимально вводить фруктовые соки и  
пюре - **после 6 месяцев** (в связи с низкой  
пищевой ценностью)**

# Фруктовый сок

- **Вводится с 4-6 месяцев**  
(с монокомпонентных соков)
- **Объем по формуле  $n \times 10$ , где  $n$  – число месяцев, но не более 100 мл на первом году жизни**

**яблоко – слива – груша – абрикос – персик  
– вишня – черная смородина**

**оптимально вводить фруктовые соки -  
после 6 месяцев (в связи с низкой пищевой ценностью)**

# Творог

- *Вводится с 6 месяцев*
- *С 5 г (1 ч.л.) за 1 месяц до 20,0 к концу года 50,0*





# Желток

- *Вводится с 7 месяцев*
- *с 1/8-1/4 и далее за 1 месяц довести до 1/2 ежедневно **в начале кормления**, растерев с молоком или с прикормом (обычно добавляют в кашу)*

**Пример индивидуального питания ребенка,  
находящегося на естественном вскармливании в  
возрасте **6-7** месяцев**

**6.00** грудное молоко 200 мл

**10.00** каша 150,0

желток 1/4 шт.

фруктовый сок 60-70 мл

**14.00** грудное молоко 200 мл

творог 40,0

**18.00** овощное пюре 170,0

мясное пюре 30,0

фруктовое пюре 60-70,0

**22.00** грудное молоко 200 мл



glimboo.com

**режим №3 (5 кормлений через 4 часа)**

# Неадаптированные молочные продукты

- **Вводится с 8 месяцев в виде кефира, йогурта**

**не более 200 мл!!!**

**КОРОВЬЕ МОЛОКО после 12 месяцев!!!**

**Проведенные в России исследования подтверждают, что использование большого количества коровьего молока и кефира в рационе детей первого года жизни сопровождается повышением индекса массы тела, более высоким уровнем артериального давления и снижением толерантности к глюкозе в возрасте 4–7 лет**

***Пример индивидуального питания ребенка,  
находящегося на естественном вскармливании в  
возрасте 8 месяцев***

**6.00 грудное молоко 200 мл**

**10.00 каша 180,0**

**желток  $\frac{1}{2}$  шт.**

**фруктовый сок 80 мл**

**14.00 овощное пюре 180,0**

**мясное пюре 50,0**

**фруктовое пюре 80,0**

**18.00 кефир 200 мл**

**творог 40,0**

**печенье 5,0**

**22.00 грудное молоко 200 мл**

# Рыба

- *Вводится с 9 месяцев*
- *с ½ ч.л. **1 раз в неделю** за 2-3 недели увеличивать объем до 30,0-50,0*

*хек - треска - минтай - судак -  
форель - пикша - камбала - лосось -  
толстолобик*

# **Преимущества продуктов и блюд промышленного производства**



- ***Гарантированная химическая и микробиологическая безопасность***
- ***Гарантированный химический состав, соответствующий возрастным особенностям метаболизма и пищеварения***
- ***Гарантированная и оптимальная степень измельчения сырья***

# Преимущества продуктов и блюд промышленного производства



- *Высокое качество и безопасность сырья, используемого для производства продуктов и блюд прикорма*
- *Широкий спектр сырьевых компонентов, которые малодоступны в домашних условиях (спаржа, капуста брокколи, шпинат, трудно разваривающиеся крупы, например, кукурузная крупа и смеси нескольких злаков)*

# **Заключение**

- *В соответствии с рекомендациями, принятыми в РФ, прикорм должен вводиться в рацион ребенка в возрасте **4-6 месяцев***
- *Характер введения прикорма определяется состоянием здоровья, роста и развития младенца*
- *Продукты прикорма должны содержать адекватное количество витаминов, минеральных веществ и эссенциальных микронутриентов*
- *Причины неправильного введения прикорма связаны с низким образованием матери и сохранением в ряде мест старых рекомендаций по вскармливанию*
- *Распространение современных рекомендаций по вскармливанию поможет преодолеть существующие проблемы*