

Методичка:

ВСЁ О ПРИКОРМЕ.



Самсонкина Валерия
Сертифицированный 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, а вводится на усмотрение мамы!

Но в тоже время, рекомендуется знакомить с разнообразными продуктами и консистенциями в целях профилактики пищевой неафобии;

- ▶ Рекомендуется знакомить ребенка с аллергенами (в небольших количествах) до года в целях профилактики пищевой аллергии. Речь о 8-ке аллергенов. Знакомим ТОЛЬКО здорового ребенка!!!



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!!!



Так в чём же опасности слишком раннего введения прикорма ?

Оказывается, чем раньше он введен, тем больше угроза диспептических заболеваний и пищевых аллергий из-за незрелости детского кишечника.

На этом фоне возрастает риск недостаточности питания, ведь незрелый детский организм еще не вырабатывает в достаточном количестве ферменты, помогающие усваивать «взрослую» пищу.

Исследования, которые постоянно проводит ВОЗ (последнее из них – в семи странах по всему миру, в 2002 году) подтвердило, что введение прикорма раньше шести месяцев увеличивает риск заболевания пневмонией и повторяющегося отита из-за снижения общей сопротивляемости организма малышей.

По всем этим причинам начало прикорма с шести месяцев - это официальная рекомендация министерств здравоохранения большинства стран мира, в том числе США и России.



Срок 6 месяцев должен быть средним сроком, когда вводить ребенку прикорм...

Яков Яковлев, член медицинского совета АКЕВ, к.м.н, в.к, заведующий педиатрическим отделением ГДКБ №4 (г. Новокузнецк):

...нет в медицине ничего 100%. Всегда идут колебания, они стандартно составляют 5%. То есть, вполне возможно, что до 75-95% детей могут получать прикорм с 6 месяцев, а остальные чуть раньше или чуть позже. Но к этому мы придем только тогда, когда признаемся, что в России не 95% детей больных, а гораздо меньше. Причем, возможно, оставшиеся не настолько больные, чтобы вводить прикорм в 4 месяца. Срок 6 месяцев должен быть средним сроком, когда вводить ребенку прикорм... Не нужно так жестко и безальтернативно относиться к цифре 6 месяцев. Но она должна стать целью для БОЛЬШИНСТВА детей, а не в качестве исключения. Думаю, есть еще причина, по которой долго сроки введения прикорма не сдвинут. Представьте, сколько потеряют фирмы на баночках и коробочках, если вся Россия разом не будет их покупать в 3-4 месяца, а начнет покупать только в 6 месяцев?



Ещё врачи...

- ▶ **Татьяна Бердикова**, заслуженный врач РФ, к.м.н, национальный эксперт и преподаватель инициативы ВОЗ/ЮНИСЕФ "Больница, доброжелательная к ребенку":
- ▶ - Считаю, что не дети могут пострадать от введения прикорма не ранее 6 месяцев, а соответствующие фирмы - производители и распространители данной агрессивно рекламируемой продукции. В то же время каждый ребенок - неповторим, поэтому и догмы неуместны. Чтобы понять, ГОТОВ ли младенец к иной пище, педиатру дано клиническое мышление. О том же говорил один из лучших педиатров России и мира И.М. Воронцов, который консультировал не одного ребенка, не желавшего "уходить" от исключительно грудного вскармливания и в 9, и в 10 месяцев, здоровье же их на тот момент не страдало.



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:

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

* - могут вводиться по желанию мамы
 +++++ - с 8-ми месяцев можно вводить макаронные изделия, хлебобулочные



Допустимо знакомить ребенка в микродозах и с большим количеством продуктов!
 Например, авокадо можно вводить уже с 6ти месяцев!

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. Предпочтительнее фрукты жёлтого окраса. Вводим термически обработанными;
- ▶ Мясо может вводиться уже с 6ти месяцев по необходимости. Для деток имеющих железодефицитную анемию.
- ▶ 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 неадаптированных жидких молочных продуктов стоит производить аккуратно, не превышая рекомендуемых объемов (творог до года не более 50гр) 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 (макаронные; хлебобулочные изделия)



СКОЛЬКО?

6-7 месяцев:

- ▶ 1-2 чайные ложки монокомпонента. В день 1-2 приема пищи. Новый продукт вводится в первой половине дня

7-8 месяцев:

- ▶ 2-3 столовые ложки (до 125 мл за один прием пищи) многокомпонентное пюре/кусочки пищи
- ▶ 2-3 приема пищи в день

8-10 месяцев

- ▶ Объем прежний
- ▶ Активно вводятся кусочки пищи
- ▶ 3-4 приема пищи в день (ближе к 10ти месяцам появляется ужин)

+ 1-2 полезный перекус

10-12 месяцев

4 основных приема пищи + 1-3 полезных перекусов

Пища кусочками, рубленая

Обратите внимание!!!

Молочное питание (грудное молоко/смесь) не заменяется прикормом до года. Молочная пища наиболее адаптирована под нужды быстроразвивающегося организма, нежели порция каши, овощей и т.п. Если вы замечаете что ребенок отказывается от молочного питания в пользу прикорма, разумно снизить порции прикорма.

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 (личная рекомендация), после вскрытия.

Большинство детских пюре после открытия стремительно теряют свои полезные свойства.

▶ Для подросших деток, срок хранения приготовленной мамой пищей - 24 – 48 часов.

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

▶ 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 года вводить в рацион дитя, из-за возможного содержания в нем спор ботулизма.

• Грибы

Не стоит вводить ранее 3х лет минимум. Тяжелый для усвоения белок часто вызывает расстройства пищеварения. С 3х лет можно промышленные грибы (вешенки, шампиньоны)

• 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. Варим суп на втором бульоне или овощи отдельно, а мясо отдельно. По готовности мясо добавить к овощам.

• 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.



Заключение

- ▶ Более подробную информацию можно изучить в моём блоге Instagram @valeru_o_gv
- ▶ В шапке блога размещена удобная навигация по блогу

Спасибо за интерес к рассылке моей методички по прикорму.

Уже 10 января стартует мой очередной авторский курс по прикорму. Курс рассчитан для деток от 4х месяцев до 3х лет.

Вы узнаете всё о физиологии и психологии прикорма.

Подробности - <https://www.instagram.com/p/Bo9oHhqnddi/>

**Впервые я хотела бы предоставить скидку на мой курс, моим новым подписчицам
Код на 10% скидку "metod10"**

Возникающие вопросы можете обсудить со мной в моём блоге, задав его под последним постом или в direct.

Следите за новыми публикациями.

С Уважением к Вам, Самсонкина Валерия, специалист по грудному вскармливанию и детскому питанию