

СРОКИ И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ В РАЦИОН РЕБЕНКА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ И ИХ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА



Расширение рациона питания малыша вызвано необходимостью дополнительного введения пищевых веществ, поступление которых только с женским молоком или детской молочной смесью становится недостаточным. Ребенок начинает испытывать потребность в широком комплексе минеральных веществ (железо, цинк, кальций и др.) и витаминов, других нутриентах (белке, углеводах, пищевых волокнах), а также поступлении дополнительного количества энергии, необходимых для его дальнейшего роста и развития. Кроме того, своевременное введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и адекватных вкусовых привычек.



Под **прикормом** подразумеваются все продукты, кроме женского молока и адаптированных детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего адекватного роста и развития ребенка.

Следует выделять продукты прикорма (соки, творог, яичный желток, сливочное и растительное масла) и блюда прикорма (фруктовые и овощные пюре, каши, мясные, мясо- и рыбо-растительные, растительно-мясные и растительно-рыбные пюре и др.).



Установлено, что минимальный возраст, при котором возможно введение первых продуктов прикорма, — 4 месяца. Ранее этого срока ребенок еще не подготовлен к усвоению иной пищи, чем женское молоко или адаптированная молочная смесь. К 4-месячному возрасту гастроинтестинальный тракт ребенка становится более зрелым: снижается изначально повышенная проницаемость слизистой оболочки тонкой кишки, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета; ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу (угасает рефлекс «выталкивания ложки»). В то же время поздний прикорм (после 6 месяцев) может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.), необходимость быстрого введения сразу большого ряда продуктов, что приводит к большой антигенной нагрузке, а также к задержке формирования навыков жевания и глотания густой пищи.



Таблица 1. Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст, мес			
	4-6	7	8	9-12
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	170	180	200
Творог*	10–40	40	40	50
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Желток, шт.	–	1/4	1/2	1/2
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



ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ ВВЕДЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ПРОДУКТОВ И БЛЮД ПРИКОРМА ЗАВИСИТ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, НУТРИТИВНОГО СТАТУСА РЕБЕНКА И ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ЕГО ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ. ТАК, ДЕТЯМ СО СНИЖЕННОЙ МАССОЙ ТЕЛА, УЧАЩЕННЫМ СТУЛОМ В КАЧЕСТВЕ ПЕРВОГО ОСНОВНОГО ПРИКОРМА ЦЕЛЕСООБРАЗНО НАЗНАЧАТЬ КАШИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА, ОБОГАЩЕННЫЕ ЖЕЛЕЗОМ, КАЛЬЦИЕМ, ЦИНКОМ, ЙОДОМ, ПРИ ПАРАТРОФИИ И ЗАПОРАХ — ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ.



В питании ребенка можно использовать продукты и блюда, приготовленные как в домашних условиях, так и продукты промышленного производства, которым отдается предпочтение, так как они изготавливаются из высококачественного сырья, соответствуют строгим гигиеническим требованиям и показателям безопасности, имеют различную степень измельчения и гарантированный химический состав, в том числе витаминный (независимо от сезона).



ХАРАКТЕРИСТИКА И ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОС ТЬ ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИКОРМА



Соки содержат органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения. В соки промышленного производства могут быть добавлены витамин С, лимонная кислота, отдельные минеральные вещества, натуральные фруктовые ароматизаторы. Первым рекомендуют назначать яблочный или грушевый соки, традиционные для россиян и реже вызывающие аллергические реакции (табл. 2).

Таблица 2 Последовательность введения фруктовых, ягодных и овощных соков*

* Здесь и далее – в соответствии с СанПиН 2.3.2.1940-05 «Организация детского питания».

Возраст, мес	Монокомпонентные	Поликомпонентные	Состав
4	+	-	Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, тыква, морковь
5	+	+	Черная смородина, малина, черешня, айва, вишня, яблоки – груши, яблоки – абрикосы, яблоки – тыква, яблоки – клюква, яблоки – брусника
6 и старше	+	+	Клубника, томаты, цитрусовые, экзотические плоды

Получая **фруктовые пюре**, ребенок постепенно привыкает к более густой пище, что очень важно для последующего введения зернового и овощного прикорма (табл. 3). **Фруктовые пюре** содержат сахара, органические кислоты и пищевые волокна в большем количестве, чем соки.

Таблица 3. Последовательность введения фруктовых пюре

Возраст, мес	Монокомпонентные	Поликомпонентные	Комбинированные	Состав
4,5	+	+	—	Яблоки, груши, сливы, персики, абрикосы, черная смородина, вишня, черешня
5	+	+		Яблоки – тыква, яблоки – морковь, яблоки – груши, яблоки – абрикосы, абрикосы – тыква
6	+	+	+	Цитрусовые, экзотические плоды, томаты, клубника; пюре с зерновыми и молочными наполнителями

Овощное пюре – источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты β -каротином, предшественником витамина А. Вначале **овощное пюре** должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков, затем его ассортимент постепенно расширяется (табл. 4).

Таблица 4. Последовательность введения овощных пюре

Возраст, мес	Монокомпонентные	Поликомпонентные	Комбинированные	Состав
4	+	–	–	Кабачки, цветная капуста, брокколи, морковь, картофель
5	+	+	–	Тыква, другие виды капусты
6	+	+	+	Томаты, растительно-мясное пюре
7	+	+	+	Зеленый горошек, другие бобовые
8	+	+	+	Лук, чеснок, растительно-рыбное пюре
9	+	+	+	Специи (белый перец, лавровый лист), пряные овощи (укроп, сельдерей, петрушка)

Зерновой прикорм (каша) – один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов В1, В2, РР и др. Прикорм на основе злаков следует начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). Каши могут быть молочными или безмолочными. Безмолочные каши разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребенком. В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп (табл. 5).

Таблица 5. Последовательность введения различных каш

Возраст, мес	Монокомпонентные	Поликомпонентные	С глютенom	С наполнителями	Состав
4	+	–	–	–	Рис, гречка
5	+	+	–	–	Кукуруза, кукуруза – гречка, кукуруза – рис
6	+	+	+	+ фрукты, мед	Овсянка, толокно, манка, пшено, сочетание из трех зерновых и более
9	+	+	+	+ какао	Мюсли



Мясо содержит полноценный животный белок, количество которого в говядине, нежирной свинине, мясе кролика, кур, цыплят, индейки, конины доходит до 20–21%. Мясо содержит хорошо усвояемое гемовое железо, **магний**, цинк, а также витамины А, В1, В2, В6, В12 (табл. 6).

Таблица 6. Последовательность введения мясных и рыбных блюд

Рыба – полноценный источник белка и жира, содержащего большое количество полиненасыщенных жирных кислот в том числе класса ω -3, а также витаминов В2, В12, D, минеральных веществ. Рыбу вводят в питание детей с 8–9 месяцев с осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость. Ее используют 1–2 раза в неделю вместо мясного блюда (табл. 6).

Возраст, мес	Монокомпонентные	Поликомпонентные	Комбинированные	Состав
6	+	-	+	Говядина, свинина, курица, индейка, кролик и др.; мясо с овощами и крупами
8	+	+	+	С добавлением печени, сердца, языка
8–9	+	+	+	Тунец, хек, судак, лососевые, минтай, пикша и др.

Цельное коровье молоко может использоваться в питании детей первого года жизни только для приготовления каш в объеме не более 150 мл.

Творог и яичный желток — ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.), а также витаминов А, группы В.

Кисломолочные продукты детского питания (детский кефир, бифидокефир, йогурт «Агуша» и др.) в рацион ребенка можно вводить не ранее 8-месячного возраста в количестве не более 200 мл в сутки.



При назначении прикорма следует придерживаться следующих правил:

- Введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5—7 дней) увеличивают до необходимого объема; при этом внимательно наблюдают за переносимостью.
- Новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня, для того чтобы отметить возможную реакцию на его введение.
- Овощной прикорм начинают с одного вида овощей, затем постепенно вводят другие продукты данной группы. Введение фруктовых пюре и каш также начинают с монокомпонентных продуктов.
- Прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью.
- Новые продукты не вводят, если ребенок болен, а также в период проведения профилактических прививок.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ

