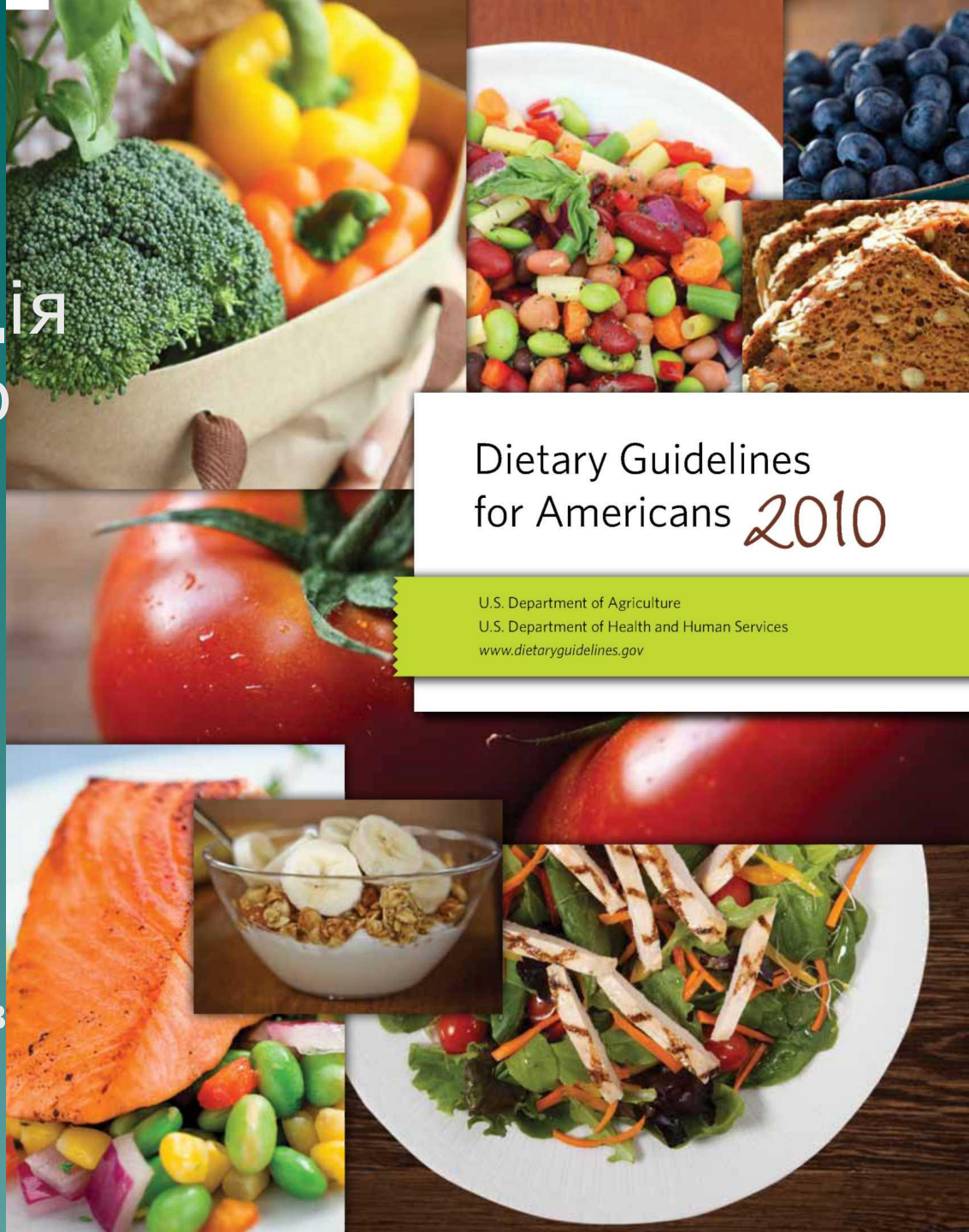


# Сучасна концепція збалансованого харчування



## Dietary Guidelines for Americans 2010

U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services  
[www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)

Лекція для лікарів-інтернів  
доц.Котлова Ю.В.  
Запоріжжє, 2015-2016

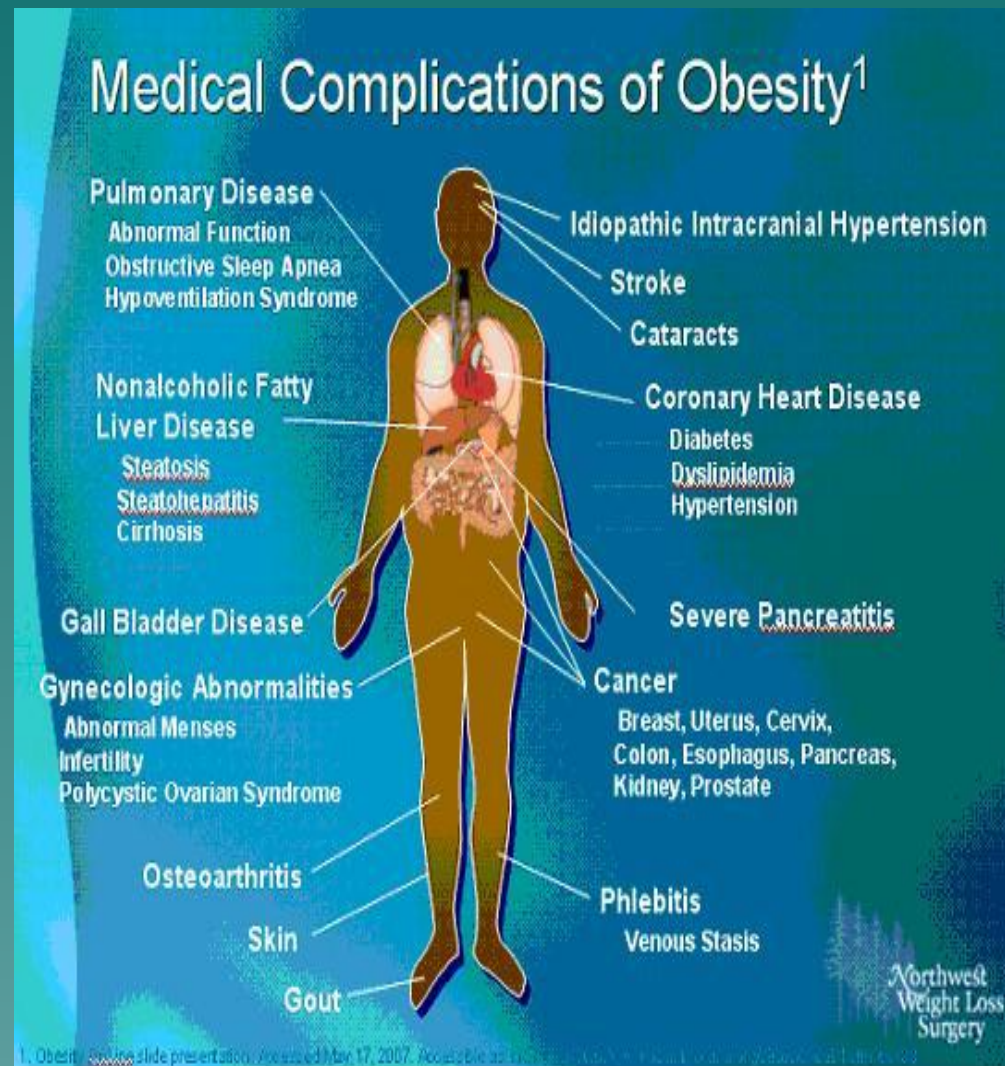
# Документи, регламентующие питание здоровых детей.

- ◆ **Рекомендации по питанию здорового ребенка в возрасте до 3 лет** ( Приказ № 149 от 20.03.2008г «Клинические протоколы медицинского наблюдения за здоровым ребенком в возрасте до 3 лет »)
- ◆ **Питание в ДДУ и школах** (Постанова кабінета міністрів України від 22 листопада 2004 р. N 1591 Про затвердження норм харчування у навчальних та оздоровчих закладах Із змінами і доповненнями, внесеними постановою Кабінету Міністрів України від 26 червня 2007 року N 873 )

- ◆ В возрасте 2-3 лет ребенок, как правило, начинает питаться с общего стола в соответствии с традициями семьи
- ◆ Вкусовые предпочтения ребенка, стереотип питания формируются в семье.
- ◆ Пищевые привычки, приобретенные в детстве, часто остаются на всю жизнь.
- ◆ Для организации правильного питания ребенка в первую очередь надо **организовать правильное питание в семье.**

# Хронические болезни, связанные с неправильным питанием.

- **Заболевания сердечно-сосудистой системы**
- **Диабет 2 типа**
- **Рак (некоторые виды)**
- **Остеопороз**
- Это заболевания зрелого возраста, но основа их формируется в детстве вместе со стереотипом питания.



# Заболевания сердечно-сосудистой системы

- ◆ **25 миллионов** человек в Украине имеют сердечно-сосудистые заболевания
- ◆ **12 миллионов** страдают артериальной гипертензией

(НИЦ «Институт кардиологии имени академика Стражеско»)



# Динамика заболеваемости населения Украины, впервые выявленные случаи

| Годы        | Заболевания сердечно-сосудистой системы |
|-------------|---|
| <b>1990</b> | <b>1149 тыс.</b>                        |
| <b>2010</b> | <b>2390 тыс.</b>                        |

# Эпидемия избыточного веса и тучности

В начале 1970-х, распространенность тучности в США составляла :

- ◆ 5 % у детей возраста 2 - 5 лет,
- ◆ 4 % у детей возраста 6 - 11 лет,
- ◆ 6 % у детей возраста 12 - 19 лет.

В 2007-2008, распространенность тучности достигла

- ◆ 10 % у детей возраста 2 - 5 лет,
- ◆ 20 % у детей возраста 6 - 11 лет,
- ◆ 18 % у детей возраста 12 - 19 лет.

- ◆ В конце 1970-ых 15 % взрослых были тучны, в 2008 их уже было 34 %.

- ◆ ИМТ в норме от 18,5 до 24,9 кг/м<sup>2</sup> ( ИМТ - вес в килограммах (кг) разделенный на рост в метрах<sup>2</sup> (м<sup>2</sup>)

# Украина: данные ВОЗ

## избыточная масса тела

- мужчины - у 50,5%
- женщины - у 56%

## ожирение

- мужчины - у 16%
- женщины - у 26%
- Алиментарное ожирение наблюдается у 5 — 10% детей





# Источники сверхпотребления калорий

Поставка продовольствия значительно изменилась за прошедшие 40 лет:

- ◆ **Увеличилось количество продуктов**
- ◆ **Пища стала более калорийной за счет жиров и масел, зерен, молока и молочных продуктов, подслащивающих веществ.**
- ◆ **С 1970-х более, чем в два раза увеличилось число точек быстрого питания**

## Анализ 25 источников калорий в пище американцев в возрасте старше 2 лет ( данные 2005–2006г.)

- ◆ Десерты из круп ( сладкая выпечка)- 138кал
- ◆ Дрожжевой хлеб -129 кал
- ◆ Блюда из курицы – 121 кал
- ◆ Сладкие напитки – 114 кал
- ◆ Пицца – 98 кал

# Уменьшение расходования калорий

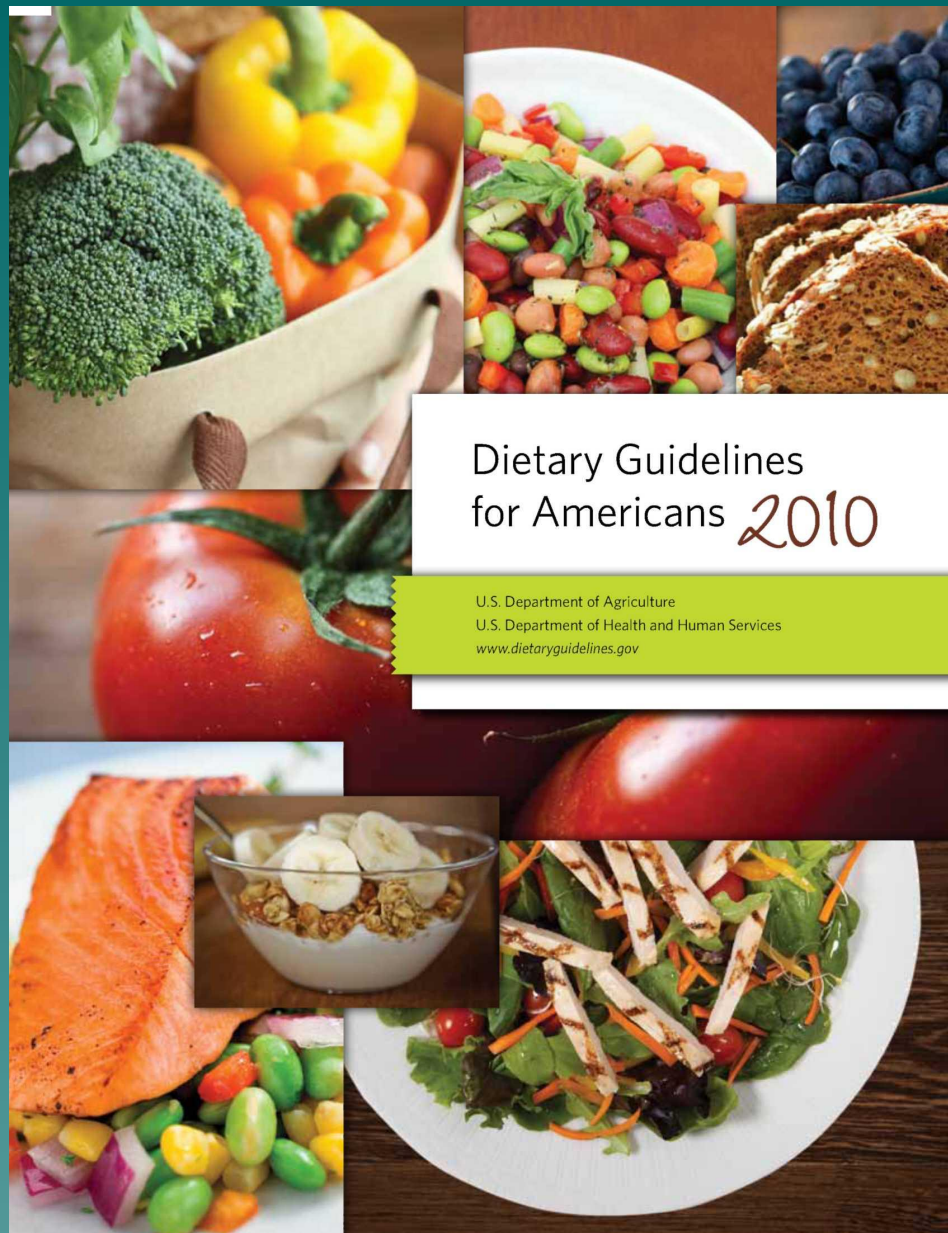
- Уменьшение времени двигательной активности: учебные нагрузки, телевидение, интернет
- Механизация быта
- Развитие транспорта
- Облегчение школьных программ уроков физкультуры
- Массовое освобождение детей от уроков физкультуры

# Принципы реализации профилактики алиментарно-зависимых заболеваний:

- ◆ мероприятия, направленные на перестройку структуры производства продуктов питания и повышение их качества
- ◆ **обучение населения принципам и практическим навыкам рационального питания**
- ◆ Концепция общегосударственной программы **"Здоровье-2020: украинское измерение"** (утверждена распоряжением Кабинета Министров Украины от 31.10.2011 г. № 1164-р).

- ◆ В 1980г. американское Министерство сельского хозяйства (USDA) и американское Министерство здравоохранения (HHS) выпустили первый выпуск «Пища и Ваше Здоровье: Диетические Рекомендации для американцев».
- ◆ С тех пор эти рекомендации обновляются и переиздаются каждые 5 лет.
- ◆ Они предназначены для всего населения, а также высших чиновников, педагогов, диетологов, медработников – всех, кто по роду своей деятельности должен пропагандировать населению здоровый образ жизни.

Рекомендации,  
содержащиеся  
в  
«Диетических  
Рекомендациях  
для  
американцев»  
предназначены  
для здоровых  
людей в  
возрасте от 2  
лет и старше.





# Принципы диетических рекомендаций

- ◆ Принципы руководства призывают **есть здоровую пищу и быть физически активными.**
- ◆ Это поможет уменьшить риск формирования хронических болезней, таких как диабет, болезни сердца и сосудов, некоторые виды рака и ожирения.

# Основные разделы рекомендаций

- ◆ **Баланс калорий для управления весом тела**
- ◆ **Продукты, количество которых в рационе нужно уменьшить**
- ◆ **Продукты, количество которых в рационе нужно увеличить**
- ◆ **Физическая активность**
- ◆ **Построение здоровых пищевых программ**



# Общие элементы моделей здорового питания

- ◆ Ограничить калории в объемах, необходимых для достижения и поддержания здорового веса
- ◆ Употреблять продукты из всех групп продуктов в рекомендуемых количествах.
- ◆ Уменьшить потребление твердых жиров
- ◆ Заменить их маслами (основными источниками полиненасыщенных и мононенасыщенных жирных кислот) , когда это возможно.
- ◆ Уменьшить потребление сахара.
- ◆ Уменьшить потребление рафинированного зерна и заменить его цельным зерном.
- ◆ Уменьшить потребление натрия (основной компонент соли).
- ◆ Ограничить потребление алкоголя до умеренного уровня.
- ◆ Увеличить потребление овощей и фруктов.
- ◆ Увеличить потребление молока и молочных продуктов и заменить цельное молоко и молочные продукты обезжиренными или с низким содержанием жира.
- ◆ Увеличить потребление морепродуктов, заменив некоторое количество мяса или птицы морепродуктами.

- ◆ **Для того, чтобы принципы здорового питания и образа жизни довести до сознания самых широких слоев населения, были разработаны визуальные пищевые модели, простые и доступные для понимания.**

# Пищевая пирамида

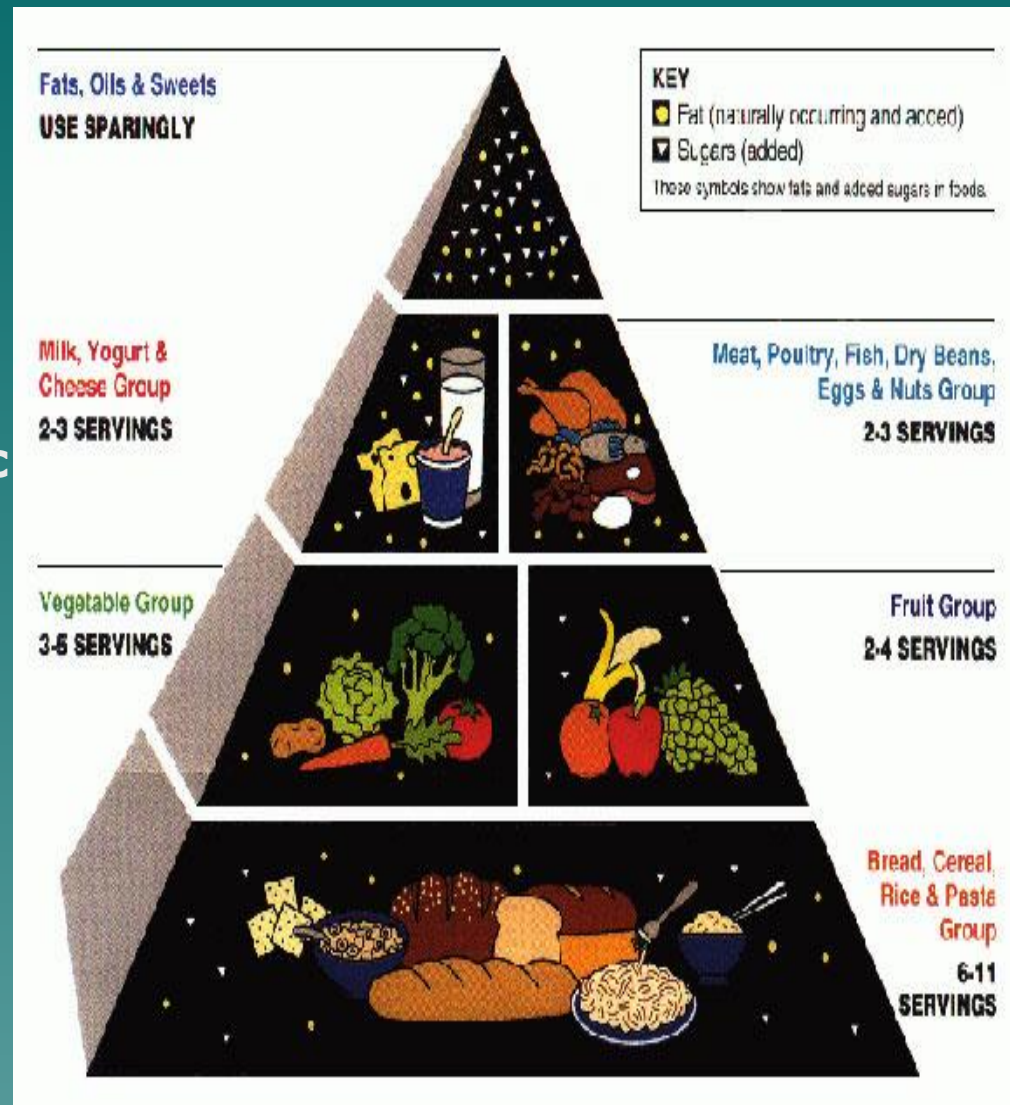


- ◆ **Пищевая пирамида** — схематическое изображение принципов здорового питания, разработанных диетологами.
- ◆ **Принцип пирамиды:** продукты, составляющие основание пирамиды, должны употребляться в пищу как можно чаще, в то время, как находящиеся на вершине пирамиды продукты следует избегать или употреблять в ограниченных количествах

# Пищевая пирамида 1992г.

В основании пирамиды— пища, богатая сложными углеводами, в основном крахмалом. Это хлеб, крупы, макаронные изделия.

- ◆- Выше находится «этаж» с овощами (в том числе и картофель, богатый крахмалом) и фруктами.
- ◆- Еще выше — молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца, орехи и бобовые.
- ◆- Завершает пирамиду небольшая «верхушка» с жирами, маслами и сладостями.





# «Гарвардская» пищевая пирамида -2000

Крахмалы (картофель, рис и белый хлеб) названы причиной повышения уровня холестерина, триглицеридов и сахара в крови.

**цельнозерновые продукты** — источники так называемых «длинных углеводов (неочищенный рис, хлеб грубого помола, макаронные изделия из цельнозерновой муки, каши),

**растительные жиры**, содержащие полиненасыщенные жирные кислоты (оливковое масло, подсолнечное, рапсовое и другие).

**2 порции фруктов (около 300 г в день) и 3 порции овощей (400—450 г).**

## Новая пищевая пирамида - рекомендованный ежедневный рацион



На основе статьи Rebuilding the food pyramid, опубликованной в январе 2003 г. в журнале Scientific American

# MyPyramid

В январе 2007 года статус **государственной программы в США** получила разработанная в 2005 году Министерством сельского хозяйства пирамида **MyPyramid**.

Группы продуктов

- ♦ **Зерна** (оранжевая - и наиболее широкая полоса)
- ♦ **Овощи** (зеленая)
- ♦ **Фрукты** (красная)
- ♦ **Жиры** (желтая - и наиболее тонкая полоса)
- ♦ **Молоко** (синяя)
- ♦ **Мясо и бобы** (фиолетовая)

Сбоку от пирамиды изображён человек, взбирающийся по ступеням, который символизирует необходимость **физических упражнений**.



- ◆ Основным принципом, заключённым в новую пирамиду, является **индивидуальность**.
- ◆ Для индивидуальных расчетов количества необходимых продуктов и калорий на сайте **[www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)** имелось интерактивное окно, куда человек, желающий получить рекомендации по питанию, должен был ввести свои личные данные: пол, вес, рост, возраст, уровень физической активности. Ему выдавался результат с рекомендациями по количеству продуктов всех групп для ежедневного употребления.

# Мой результат



**MyPyramid**  
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Based on the information you provided, this is your daily recommended amount from each food group.

**GRAINS**  
6 ounces

**Make half your grains whole**

Aim for at least **3 ounces** of whole grains a day

**VEGETABLES**  
2 1/2 cups

**Vary your veggies**  
Aim for these amounts **each week:**

**Dark green veggies**  
= 3 cups

**Orange veggies**  
= 2 cups

**Dry beans & peas**  
= 3 cups

**Starchy veggies**  
= 3 cups

**Other veggies**  
= 6 1/2 cups

**FRUITS**  
1 1/2 cups

**Focus on fruits**

Eat a variety of fruit

Go easy on fruit juices

**MILK**  
3 cups

**Get your calcium-rich foods**

Go low-fat or fat-free when you choose milk, yogurt, or cheese

**MEAT & BEANS**  
5 ounces

**Go lean with protein**

Choose low-fat or lean meats and poultry

Vary your protein routine—choose more fish, beans, peas, nuts, and seeds

**Find your balance between food and physical activity**

Be physically active for at least **30 minutes** most days of the week.

**Know your limits on fats, sugars, and sodium**

Your allowance for oils is **5 teaspoons a day.**

Limit extras—solid fats and sugars—to **195 calories a day.**

**Your results are based on a 1800 calorie pattern.**

**Name:** \_\_\_\_\_

This calorie level is only an estimate of your needs. Monitor your body weight to see if you need to adjust your calorie intake.



# MyPlate

- ◆ "Пищевая пирамида", которая в течение почти 20 лет представляла визуальное выражение концепции о здоровом питании, теперь уступает место **«пищевой тарелке»**.
- ◆ В 2011г. Мишель Обама, хирург Регина Бенжамин и министр сельского хозяйства Том Вилсак разработали новый подход под названием **MyPlate** ("моя тарелка").



# «Моя тарелка».

Тарелка, в отличие от пирамиды, представляет собой **более доступную схему**.

Она разделена на четыре части, в соответствии с порциями продуктов, которые нужно употребить в течение дня:

- ◆ **красная** для фруктов
- ◆ **зеленая** для овощей
- ◆ **оранжевая** для злаков
- ◆ **фиолетовая** для белковых продуктов
- ◆ Отдельное **голубое** блюдце предназначено для молочных продуктов.





- ◆ Рекомендации не содержат лечебных диет при конкретных заболеваниях, а предназначены **только для здоровых людей в возрасте от 2х лет.**
- ◆ Больные люди должны проконсультироваться с медицинским работником, чтобы определить, какой режим питания подходит для них



# ChooseMyPlate.gov

В современных традициях цифровой коммуникации министерские чиновники создали новый вебсайт [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov), где можно получить общую информацию о здоровом питании, а также дополнительную информацию о питании для специальных групп населения, таких как дети и беременные женщины.

- ◆ На сайте также можно посмотреть состав продуктов или разработать себе диету с учетом рекомендаций.

# Основные составляющие здоровой пищи

**MyPlate** иллюстрирует пять групп пищевых продуктов, которые являются строительными блоками для здорового питания:

- ◆ **Фрукты**
- ◆ **Овощи**
- ◆ **Зерновые**
- ◆ **Белковая пища**
- ◆ **Молочные продукты**

**Прежде, чем вы станете есть, подумайте о том, что вы положите на свою тарелку.**

# Сосредоточьтесь на фруктах!



- ◆ Фрукты содержат много витаминов и минералов, которые необходимы для здоровья.
- ◆ Люди, которые едят много фруктов, имеют более низкий риск ряда хронических заболеваний.
- ◆ **Включайте фрукты в блюда и закуски каждый день. Фрукты могут быть свежие, замороженные, консервированные или сушеные.**

# Больше овощей!

Овощи организованы в 5 подгрупп, на основе содержания в них питательных веществ.

**Темно-зеленые овощи (капуста, шпинат)**

**Красные и оранжевые овощи (морковь, красный перец, томаты)**

**Бобовые (фасоль, горох, соя)**

**Другие овощи (артишоки, грибы, кабачки, цветная капуста, авокадо)**

**Крахмалистые овощи (кукуруза, картофель, зеленый горошек)**





Овощи могут быть сырые или вареные; свежие, замороженные, консервированные или сушеные; могут быть целыми, нарезанными или в виде пюре.

- ◆ **Половина вашей тарелки должна содержать овощи и фрукты.**



# Уникальные свойства бобовых

Фасоль и горох в **зрелых формах** бобовых:

- ◆ фасоль, черные бобы, черноглазый горох, бобы, соя, нут (бараний горох), лущеный горох и чечевицу.
- ◆ Эти продукты являются источником **растительного белка**
- ◆ **железа и цинка.**
- ◆ Они похожи на мясо, птицу и рыбу по содержанию питательных веществ. Следовательно, они считаются частью белковой пищи.

Однако, они также рассматриваются, как часть овощной группы, потому что они являются источниками **пищевых волокон** и питательных веществ, таких как **фолиевая кислота и калий.**



# Зерновые разделены на 2 подгруппы:

- ◆ содержащие **цельные** зерна
- ◆ содержащие **очищенные** зерна.



- ◆ Цельные зерна содержат весь спектр ядра зерна - отруби, зародыш, и эндосперму. **Именно цельное зерно содержит все полезные ингредиенты, которыми отличаются злаковые:** пищевые волокна, железо, витамины группы В (тиамин, рибофлавин, ниацин, фолиевая кислота)

# Очищенные зерновые

- ◆ белая мука
- ◆ белый хлеб
- ◆ белый рис
- ◆ макароны
- ◆ спагетти

# Цельнозерновые

- ◆ 100% цельнозерновой хлеб, бублики, кексы
- ◆ овсянка
- ◆ 100% цельнозерновые пшеничные крекеры
- ◆ измельченное зерно пшеницы
- ◆ цельные зерна кукурузы
- ◆ коричневый рис
- ◆ мюсли

- ◆ По крайней мере, половина зерновых на вашей тарелке должна быть из цельного зерна



# Биологическая роль белковых продуктов

Мясо, птица, рыба, сухие бобы и горох, яйца, орехи и семена - источники многих питательных веществ:

- ◆ белок
- ◆ витамины группы В
- ◆ витамин Е,
- ◆ железо,
- ◆ цинк,
- ◆ магний
- ◆ калории



Белки используются в качестве строительного материала для костей, мышц, хрящей, кожи и крови, ферментов, гормонов и витаминов.

# Холестерин

Холестерин встречается только в продуктах животного происхождения.

Содержится в :

- ◆ **жирной говядине**
- ◆ **свинине**
- ◆ **баранине**
- ◆ **колбасах, сосисках**
- ◆ **беконе**
- ◆ **мясе некоторых птиц (утки)**
- ◆ **яичных желтках**
- ◆ **мясных субпродуктах (печень, потроха).**



Эндогенного образования холестерина достаточно для потребностей организма, поэтому потребности а экзогенном его введении в принципе нет

Мясо и птица должны быть нежирными или с низким содержанием жира.



# Морепродукты

- ◆ Не менее 8 унций в неделю должны представлять морепродукты, которые содержат комплекс питательных веществ, особенно **омега-3 жирных кислот**, способствующих **профилактике сердечно-сосудистых заболеваний**.
- ◆ Сорты морепродуктов, содержащие высокое количество омега-3 жирных кислот : **лосось, анчоусы, сельдь, сардины, форель, скумбрия**



# Молочная группа



- ◆ Молочные продукты обеспечивают рост и развитие костной ткани и зубов.

- ◆ Потребление молочных продуктов может снизить риск развития остеопороза, артериальной гипертензии, сахарного диабета 2 типа.

Потребление молочных продуктов особенно важно для здоровья костей в детском и подростковом возрасте, когда идет рост.

Используйте молочные продукты с низким содержанием жира (1%) или обезжиренные

# Дневные потребности в молочных продуктах

|   |              |
|---|--------------|
| <b>Дети от 2 до 3 лет</b>                       | <b>400мл</b> |
| <b>Дети от 3 до 8 лет</b>                       | <b>500мл</b> |
| <b>Лица старше 8 лет любого возраста и пола</b> | <b>600мл</b> |

# Жиры

- ◆ Типы потребляемых жирных кислот оказывают более важное влияние на риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, чем общее количество жиров в рационе.
- ◆ Животные жиры, как правило, имеют более высокий процент насыщенных жирных кислот, оказывающих атерогенное действие. Большинство маргарина содержит частично гидрогенизированное растительное масло, источник транс-жиров.

Растительные продукты, как правило, имеют более высокую долю **мононенасыщенные незаменимых жирных кислот** (за исключением кокосового масла, пальмового масла)

- ◆ **Кокосовое масло, пальмовое масло** называются масла, потому что их получают из растений. Тем не менее, они являются полутвердыми при комнатной температуре из-за высокого содержания в них **короткоцепочечных насыщенных жирных кислот**.

# Профиль жирных кислот в жирах и маслах

## Жиры:

Кокосовое масло

Пальмовое косточковое  
масло

Сливочное масло

Говяжий жир

Пальмовое масло

Свиной жир

Куриный жир

Кулинарный жир, частично  
гидрогенизированный

Твердый маргарин

## Масла:

Хлопковое масло

Мягкий маргарин

Арахисовое масло

Соевое масло

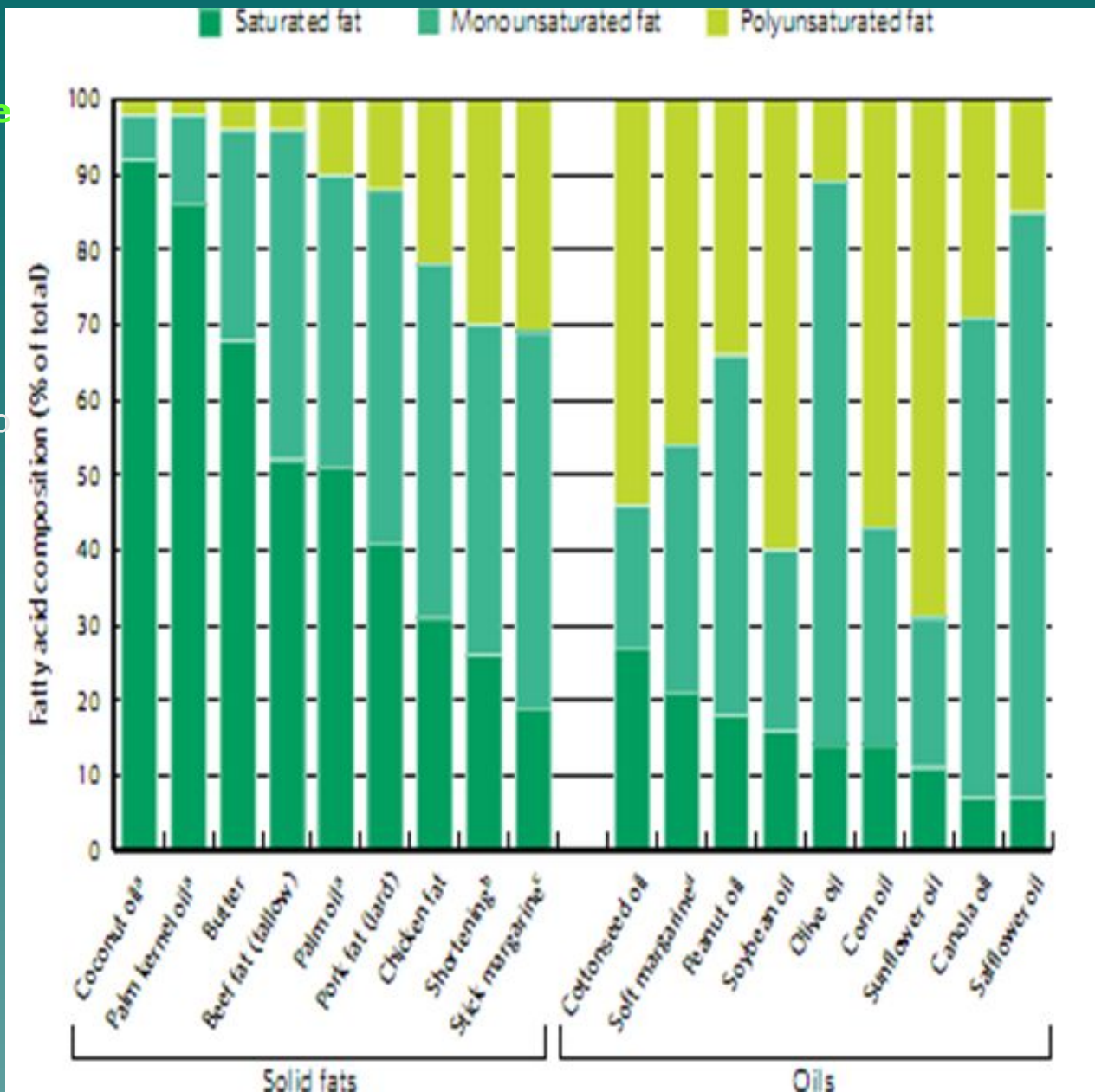
Оливковое масло

Кукурузное масло

Подсолнечное масло

Масло канولا

Сафлоровое масло



# Пустые калории

- ◆ **Пустыми калориями** являются калории из **твердых жиров и добавленного сахара** к продуктам питания и напиткам. Они **добавляются к общей калорийности, но не являются источниками витаминов и минералов.**



**Сахар или подсластители** в безалкогольных напитках, конфетах, пирожных, печенье, пирогах и мороженом, йогурте

**Твердые жиры** в печенье, тортах, пицце, сыре, колбасах, жирном мясе, сливочном масле и маргарине, цельном молоке и сыре

# Соль

- ◆ Почти все из нас едят очень много соли. Очень важно снизить потребление соленых блюд. Это может снизить риск артериальной гипертензии
- ◆ Рекомендуемый ежедневный предел для соли **менее 1500 мг для детей от 1 до 3 лет, и менее 1900 мг для детей от 4 до 8 лет.**



# Рекомендации по питанию детей.



Рекомендации по питанию детей старше 2 лет строятся на таких же принципах, как и у взрослых:

- ◆ **Баланс калорий**
- ◆ **Ограничение твердых жиров, соли, сахара**
- ◆ **Увеличение доли овощей, фруктов, цельных неочищенных злаков**
- ◆ **Употребление достаточного количества молочных продуктов**
- ◆ **Достаточный уровень физической нагрузки**

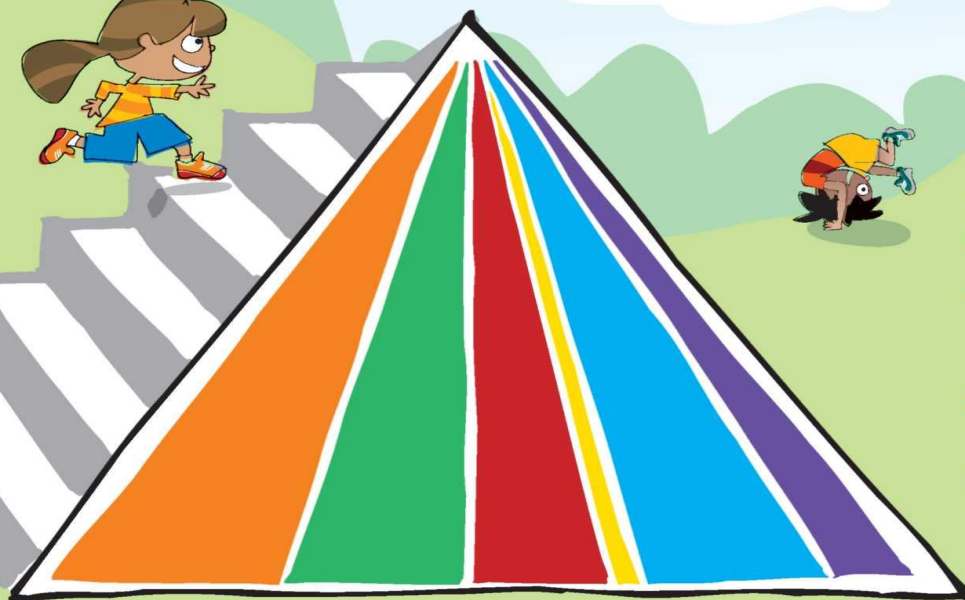


# Пищевой план для дошкольника

## MyPyramid Plan *for Preschoolers*

for: Арсений 2 года

Here is a customized MyPyramid Plan for your preschooler. Use it as a general guide for what and how much to offer your child each day. You don't have to be exact in these amounts every day. Try to balance the amounts over a few days or a week.



|        |            |        |       |              |
|--------|------------|--------|-------|--------------|
| 90г    | 200г       | 200г   | 400мл | 60г          |
| Grains | Vegetables | Fruits | Milk  | Meat & Beans |

Learn more about the food groups and see what counts as a cup or an ounce in each group. Click on the food group name or go "Inside the Pyramid" at [www.MyPyramid.gov](http://www.MyPyramid.gov).

Put this Plan into action with **meal and snack ideas.**

- Offer different foods from day to day. Encourage your child to choose from a variety of foods.
- Serve foods in **small portions** at **scheduled meals and snacks.**
- Beverages count too. Make **smart beverage choices.**

Limit **Extras** (solid fats & added sugars) to \_\_\_\_\_ calories. Use the **MyPyramid Menu Planner** to find the number of calories from Extras in your meals.

**Oils** are different from solid fats. Your child's allowance is \_\_\_\_\_ teaspoons of Oils a day.

Choose and prepare foods with little or no **salt.**



# Будьте примером для своего ребенка!

- ◆ **Вы – самый большой авторитет для ваших детей**
- ◆ **Ваши дети обращают больше внимания на то, что вы делаете, чем на то, что вы говорите.**
- ◆ **Вы можете сделать очень много, чтобы помочь вашим детям развить привычки здорового питания. Например, не просто говорить своим детям, чтобы они ели овощи – показать им, что вы их едите с удовольствием каждый день.**

- ◆ Государственная программа **ChooseMyPlate** всячески поощряет интерес людей к здоровому образу жизни.
- ◆ Для того, чтобы донести идеи правильного питания для населения, используются все средства коммуникации: печать, телевидение, интернет.
- ◆ Выпускается большое количество литературы, видеопродукции для взрослых и детей , для профессионалов – медработников, учителей, всех, кто по роду своей деятельности должен нести идеи здорового образа жизни в массы.
- ◆ Активное участие в проекте первой леди страны Мишель Обамы привлекает к программе внимание и придает ей вес.

# Список Федеральных Государственных ресурсов информации о питании и физической активности

- ◆ **Dietary Guidelines for Americans <http://www.dietaryguidelines.gov>**
- ◆ **MyPyramid.gov <http://www.mypyramid.gov>**
- ◆ **Physical Activity Guidelines for Americans <http://www.health.gov/paguidelines>**
- ◆ **Nutrition.gov <http://www.nutrition.gov>**
- ◆ **healthfinder.gov <http://www.healthfinder.gov>**
- ◆ **Health.gov <http://health.gov>**
- ◆ **U.S. Department of Agriculture (USDA)**
- ◆ **Center for Nutrition Policy and Promotion <http://www.cnpp.usda.gov>**
- ◆ **Food and Nutrition Service <http://www.fns.usda.gov>**
- ◆ **Food and Nutrition Information Center <http://fnic.nal.usda.gov>**
- ◆ **National Institute of Food and Agriculture <http://www.nifa.usda.gov>**
- ◆ **U.S. Department of Health and Human Services (HHS)**
- ◆ **Office of Disease Prevention and Health Promotion <http://odphp.osophs.dhhs.gov>**
- ◆ **Food and Drug Administration <http://www.fda.gov>**
- ◆ **Centers for Disease Control and Prevention <http://www.cdc.gov>**
- ◆ **National Institutes of Health <http://www.nih.gov>**
- ◆ **Let's Move! <http://www.letsmove.gov>**
- ◆ **Healthy People <http://www.healthypeople.gov>**

- ◆ На сайте программы был объявлен конкурс на лучший видеоролик длиной 1 мин. о программе «Моя тарелка».
- ◆ Более 1тыс. роликов прислано на конкурс, все опубликованы на сайте.



# Сделай правильный выбор!

MyPlate

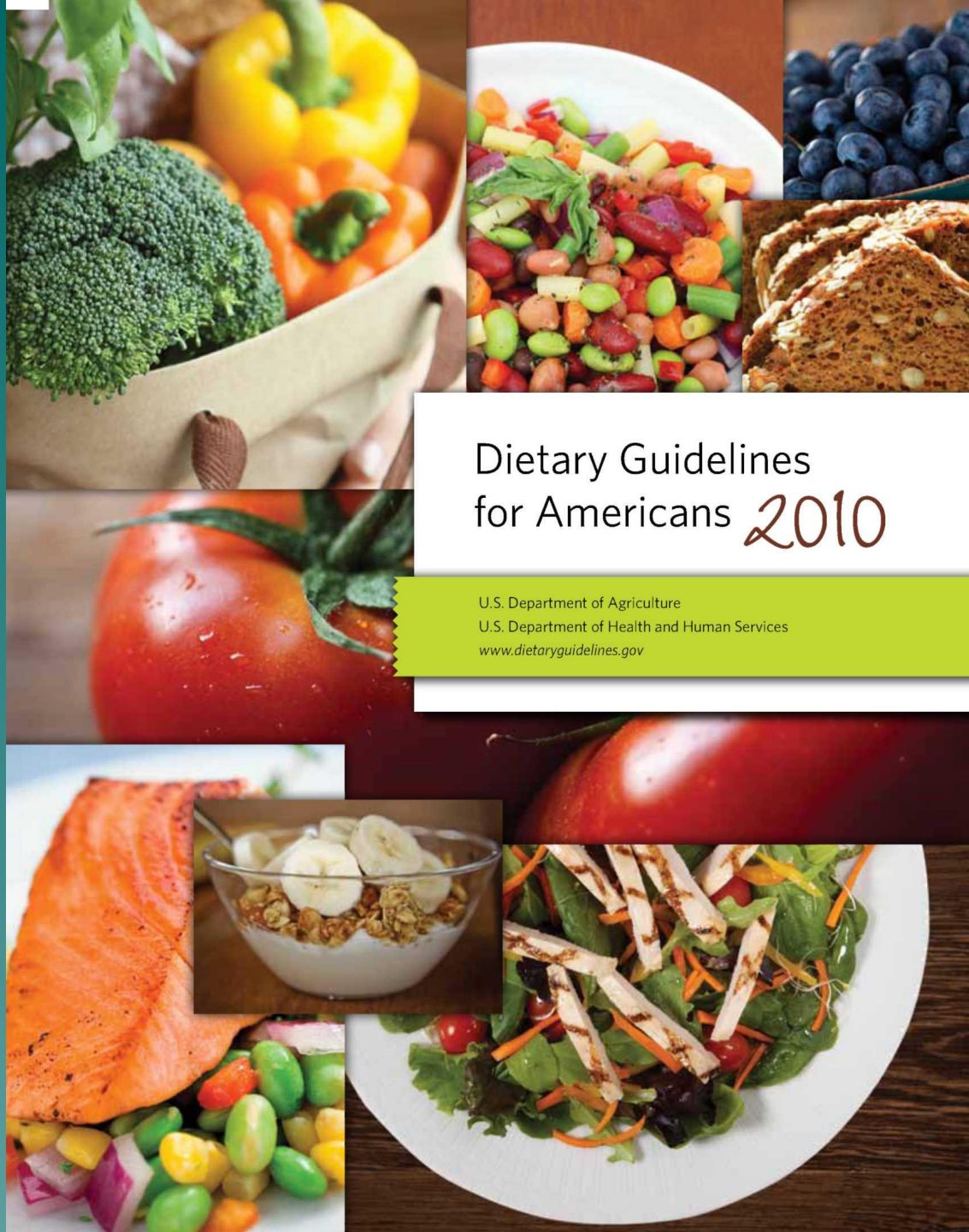




Практическое  
занятие  
Демонстрация  
клинического  
случая

# Рекомендации по здоровому питанию детей старше 2 лет

Цикл ТУ «Актуальные  
вопросы педиатрии»  
Запорожье, 2012



Dietary Guidelines  
for Americans 2010

U.S. Department of Agriculture  
U.S. Department of Health and Human Services  
[www.dietaryguidelines.gov](http://www.dietaryguidelines.gov)



# Клинический случай

- ◆ Ребенок 3 лет
- ◆ Масса 19кг
- ◆ Пищевые предпочтения – сдобная выпечка, манная каша на молоке, вареная колбаса
- ◆ Получает в сутки около 1л домашнего молока

- ◆ Дайте рекомендации матери по питанию ребенка
- ◆ Учитывая возраст ребенка, какие практические рекомендации вы можете дать по методике формирования вкусовых предпочтений ребенка?