

Питание

Лекция №

3

Введение
прикорма.
Питание
старше года



Прикорм

- все продукты, вводимые в рацион детям грудного возраста в качестве дополнения к женскому молоку, его заменителям или последующим смесям, изготовленные на основе продуктов животного и/или растительного происхождения с учетом возрастных физиологических особенностей детского организма

Необходимость введения прикорма

Расширение рациона питания ребенка 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 и др.), 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.

Сроки

Введение прикорма детям целесообразно проводить в возрасте *4–6 месяцев*

Сроки введения прикорма **устанавливаются индивидуально для каждого ребенка**, с учётом особенностей развития пищеварительной системы, органов выделения, уровня обмена веществ, а также степенью развития и особенностями функционирования центральной нервной системы, то есть, его готовности к восприятию новой пищи

Сроки. Особенности у детей на искусственном вскармливании

У детей, находящихся на искусственном вскармливании прикорм может быть введен раньше, чем у детей, находящихся на естественном вскармливании.

- дети гораздо раньше получают большое количество новых чужеродных пищевых веществ с компонентами коровьего молока, растительными маслами, глюкозным сиропом
- белки, липиды, углеводы искусственных смесей отличны по строению от ингредиентов женского молока, поэтому дети-искусственники гораздо раньше адаптированы к чужеродному питанию

Признаки готовности к введению прикорма

- Возраст ребенка 5-6 месяцев, когда ребенок удвоил вес при рождении и, естественно, старше (но не более 8-9 мес).
- Зрелость функции желудочно-кишечного тракта достаточная для того, чтобы усвоить небольшое количество продукта густого прикорма без расстройства пищеварения и аллергической реакции на этот продукт:
 - 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, связанную с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».

Правила введения прикорма

- Вводить прикорм возможно тогда, когда ребенок здоров, имеет хорошо функционирующий кишечник.
- Прикорм не назначают при изменении условий жизни: во время переездов, смены места жительства, в жару, а также сразу после болезней, либо в период проведения профилактических прививок.
- В крайнем случае: в период выздоровления, но при устойчивом стуле.
- 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.
- Блюда прикорма должны быть полужидкими, хорошо протертыми и не вызывать затруднений при глотании.
- Нельзя одновременно вводить 2 новых вида прикорма, причем в одно кормление нельзя сочетать 2 густых или 2 жидких блюда.
- Прикорм дается 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 ложки.
- Желательно и после введения полной дозы прикорма, в это же кормление давать ребенку грудь (в конце кормления, чтобы лактация у матери не угасла).

Обучающий прикорм

- **Первый продукт**, который можно ввести ребенку, находящемуся на грудном вскармливании - **осветленный сок** (без сахара). Это связано с жидкой консистенцией сока и легкостью усвоения.
- Соки начинают давать в 4 месячном возрасте с половины чайной ложки, после одного из утренних кормлений
- При хорошей переносимости количество сока постепенно увеличивают и в течение 5-7 дней доводят до 4-6 чайных ложек, к концу месяца количество сока может достигать 40 мл.

- После освоения ребенком сока в возрасте 4,5-5 мес. к рациону можно прибавить фруктовое пюре. Целью является обучение ребенка взятию пищи губами с ложечки, жеванию перед введением основного прикорма.
- Первый раз, тестирующий прикорм вводится во второе (10-часовое) кормление, после того как ребенок немного поел, но сохранил аппетит: на среднюю часть языка вводится 1/2 ч.л. фруктового (яблочного) пюре. Пюре вводится с 2-3 г (1/2 ч.л.) до 20 г в течение недели, а затем так же постепенно его количество повышают до 40-50 г в сутки.
- До введения 1 основного прикорма фруктовое пюре дается перед кормлением грудью, из ложечки, после введения прикорма фруктовое пюре дают после основного блюда прикорма.

Последовательность введения

Возраст	Моно-компонентные	Поли-компонентные	Состав
с 4-20 месяца	+	-	Яблоки, груши, абрикосы
4месяца	+	-	Слива, тыква, морковь
5месяцев	+	+	Яблоки-груши, яблоки- абрикосы, яблоки-тыква, черная смородина, вишня
6 месяцев и старше	+	+	ТОМАТЫ

При введении 1 и последующих прикормов, как новых видов питания, соблюдается 2 важных принципа:

Постепенность. Постепенное наращивание объема и постепенное изменение консистенции нового продукта (приучение к более густой пище).

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

- отсутствие срыгиваний;
- отсутствие изменений со стороны стула (как по частоте, так и по качеству);
- отсутствие кожных изменений.

Результирующими показателями будут: адекватная весовая прибавка и положительная динамика показателей нервно-психического развития ребенка.

Первый прикорм

Выбор качества и срока 1 прикорма зависит:

- от особенностей развития ребенка (массы ребенка при рождении и фактической массы),
- сопутствующей патологии (рахит, анемия, недоношенность),
- сезона года в момент введения прикорма.

В качестве первого прикорма могут использоваться каши или монокомпонентные овощные пюре

Использование каши в качестве продукта первого прикорма

Кашу вводят во второе (10 часовое) кормление, вытесняя «обучающий» прикорм, начиная с 1-2 ч.л. постепенно повышая объем, доводят его до максимально допустимого объема - 150 г в течение 2-х недель. Так как объем кормления составляет 200 мл, то недостающее количество восполняется грудным молоком. Срок введения прикорма составляет 4 недели

Второй прикорм

Если в качестве 1 прикорма была использована каша, то 2 прикормом для здорового ребенка будут овощи.

- Прикорм вводят в третье (14-часовое) кормление.
- Овощное пюре дают перед кормлением грудью из ложечки, начиная с 1-2 ч.л. до 75-80 г за 1 неделю. Постепенно, в течение 2-ой недели объем овощного пюре возрастает и доводится до максимально допустимого - 150 г в одно кормление.
- Принцип постепенности соблюдается в том, что ребенок **постепенно привыкает к меняющейся консистенции овощного пюре** – первые 2 недели оно более жидкое (консистенция жидкой сметаны), затем с 3 недели более густое. С 3-4 недели в пюре добавляется растительное масло

Возраст	Моно-компонентные	Поли-компонентные	Комбинированные	Состав
4,5 мес.	+	—	—	Кабачки, цветная капуста, (не чаще 1 раза в неделю) морковь
5мес.	+	+	—	Тыква, белокочанная капуста, тыква+кабачки,
6 мес.	+	+	—	Томаты, свекла, картофель, кабачки+ тыква+картофель
7 мес.	+	+	+	Зеленый горошек, бобовые, овощи + мясо
8 мес.	+	+	+	Лук, чеснок
9 мес.	+	+	+	Растительно-рыбные,

Третий прикорм

3 прикорм - мясо.

Мясо- богатый источник полноценного животного белка, необходимого для нормального развития ребенка.

Оно содержит железо, принимающее активное участие в процессах кроветворения.

Мясо вводят в рацион питания ребенка после введения 2 прикорма в 7 -7,5 мес. (в зависимости от сроков 1 прикорма). Детям первого года рекомендуют нежирное говяжье мясо.

Возраст	Моно- компонентны е	Поли- компонентные	Комбинированны е	Состав
6 мес.	+	-	-	Говядина , свинина, индейка
7 мес.		4+		Говядина + свинина, мясо- овощные
8 мес.	+	+	+	Можно включать субпродукты, но не чаще 1 раза в неделю

Примерный суточный рацион ребенка в возрасте 11—12 месяцев

Если ребенок продолжает получать грудное молоко, то каждое кормление должно заканчиваться прикладыванием малыша к материнской груди. Ночью в этом случае ребенок получает только грудь матери. Как правило, после введения в рацион ребенка всех видов прикорма возможно постепенное отлучение его от груди

8.00	12.00	16.00	Ужи	Ночное кормлени
Завтрак	Обед	Полдник	н	е
Гречневая (овсяная, рисовая) каша (180—200) с ¹ /г желтка Фруктовое пюре 50 г Настой шиповника	Салат из помидоров 30 г Овощной суп 30 мл с кусочком хлеба или сухариком. Мясная (куриная, реже рыбная) паровая котлета 80 г с овощным пюре 100 г	Кисломолочны й напиток (кефир, биокефир, йогурт) 150 мл Творог 50 г Фруктовое пюре 50 г	Овощное рагу или каша с яйцом Фруктовый сок 50 мл	Кефир детски й 200 мл

Характеристика продуктов прикорма

- 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. Последние разводят грудным молоком, детской смесью, получаемой ребёнком. В дальнейшем могут использоваться глютенсодержащие каши (овсяная, ячневая, пшеничная, манная) и каши из смеси круп.
- Овощное пюре — источник органических кислот, калия, железа и пищевых волокон, включая пектины. Отдельные виды овощей (морковь, тыква, шпинат и др.) богаты каротином, предшественником витамина А. Вначале овощное пюре должно состоять из одного вида овощей, обладающих нежной клетчаткой, например, кабачков. Далее целесообразно использовать комбинацию из 3–4

- Творог и яичный желток — ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.), а также витаминов А, D, группы В.
- 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. Мясное пюре в рацион рекомендуется вводить детям старше 6 мес.
- 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 мес. с осторожностью, учитывая индивидуальную

- Соки содержат природные сахара (глюкозу, фруктозу, сахарозу), органические кислоты (яблочную, лимонную и др.), положительно влияющие на процессы пищеварения. Они богаты калием (до 150 мг/100 мл и содержат железо (до 2 мг/100 мл). В соки промышленного производства могут быть добавлены витамин С, лимонная кислота, отдельные минеральные вещества, натуральные фруктовые ароматизаторы. Первым рекомендуют назначать яблочный или грушевый соки, которые традиционны для россиян и реже вызывают аллергические реакции.
- Фруктовые пюре сходны по составу и пищевой ценности с фруктовыми соками, особенно с мякотью. В тоже время они содержат сахара, органические кислоты и пищевые волокна в большем количестве, чем соки.
- Кисломолочные продукты детского питания (детский кефир, бифидокефир, йогурт «Агуша» и др.) в рацион ребёнка можно вводить не ранее 8-месячного возраста в количестве не более 200 мл в сутки

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

Потребности детей от 1 года до 3 лет в основных пищевых веществах.

Необходимо удовлетворение возрастных потребности детей раннего возраста в основных пищевых веществах и энергии. Важно обеспечить ребенка основными пищевыми веществами и достаточным поступлением энергии.

Соотношение белков : жиров : углеводов как 1 : 1 : 4. За счет белков обеспечивается 14% калорий, за счет жира — 31%, за счет углеводов — 55%

Возраст	белок	вт.ч. животный	жиры	в т.ч. раст-ный	углеводы	Ккал
1—3 года	53	37	53	7	212	1540

Молочные продукты

- С 1 года можно использовать детские йогурты, молоко в составе различных блюд. Общее количество молока и кисломолочных продуктов должно составлять 500—600 мл в сутки.
- Из молочных продуктов ребенку данного возраста необходим творог, как источник биологически ценного и легко усвояемого белка, а также кальция (лучше творог для детского питания, приготовленный в условиях молочной кухни или цеха детского питания, например творог Агуша, творог Растишка).
- В питании детей раннего возраста можно использовать неострые сорта сыра .
- Сметану детям раннего возраста следует давать только в составе других блюд.
- Творог, сметану, сливки, сыр более рационально использовать 2—4 раза в неделю

Мясные, рыбные продукты

- Мясо - основной белковый компонент (говядину, нежирную свинину, баранину, мясо кролика, кур, цыплят, индейки, различные субпродукты, а также специализированные мясные консервы для детского питания); Суточное количество мяса в среднем составляет 80—90 г.
- Детям старше 1,5 лет можно вводить в рацион колбасные изделия — сосиски, сардельки, нежирные колбасы типа докторской.
- Очень полезна рыба, белки которой легче перевариваются, чем белки мяса, а жиры содержат больше витамина А, а также особые важные для детского организма жирные кислоты. Для детей раннего возраста пригодны многие виды как речной, так и морской рыбы.

Яйца и продукты источники жиров

- Детям в возрасте старше 1 года можно давать яйцо целиком, а не только один желток .
- Из жировых продуктов детям раннего возраста рекомендуется сливочное масло — до 15—20 г в сутки и растительные масла (5— 10 г). Лучше всего их использовать в натуральном виде — сливочное масло давать с бутербродами или (как и растительное) добавлять в готовые блюда (каши, овощи, салаты, винегреты). Готовить блюда следует на растительном масле.

Источники углеводов

Потребность ребенка в углеводах удовлетворяется за счет различных круп, хлеба, сахара, кондитерских изделий, а также овощей и фруктов.

- **Крупы** являются источниками растительного белка, многих витаминов и минеральных веществ. Особенно полезны детям гречневая и овсяная крупы, более богатые витаминами и железом.
- **Макаронные изделия** желательно давать реже, так как биологическая ценность их незначительна, а содержание углеводов высокое.
- Суточная норма круп для детей от 1 года до 3 лет составляет 25—30 г, макаронных изделий — 5 г. В питании детей можно использовать также горох, фасоль, чечевицу, но только изредка, обращая внимание на реакцию ребенка (.

- Хлеб входит в ежедневный набор рекомендуемых для ребенка продуктов. В питании детей от 1 года до 1,5 лет чаще используется белый хлеб. Он более легко переваривается и усваивается, и дети этого возраста лучше его едят.
- В небольшом количестве можно давать и ржаной хлеб, который содержит больше белка, витаминов группы В и пищевых волокон, благотворно влияющих на процессы пищеварения. Его чаще дают детям в возрасте старше 1,5 лет.
- Примерная норма пшеничного хлеба для детей до 1,5 лет — 40 г, ржаного — 20 г, для детей от 1,5 до 3 лет — 60 и 40 г соответственно.

ОВОЩИ

- Овощи, фрукты и ягоды очень полезны для детей любого возраста, особенно раннего (содержат большое количество углеводов, широкий набор минеральных веществ, богаты витаминами, органическими кислотами, пектином, пищевыми волокнами, благотворно действующими на процессы пищеварения и обмен веществ.
- При использовании овощей и фруктов в значительной степени улучшается усвояемость белков и жиров.
- Суточное количество овощей в рационе ребенка раннего возраста должно составлять 300—350 г, из них картофеля не более 120—150 г. Остальные овощи должны быть представлены в самом широком ассортименте, включая огородную и дикорастущую зелень, более богатую витаминами

Фрукты

- Из фруктов наиболее полезны яблоки, груши, сливы, из ягод — черная смородина, крыжовник, облепиха, брусника, черника. Эти виды фруктов и ягод наиболее богаты витамином С и минеральными веществами, в первую очередь железом. Общее количество фруктов и ягод в ежедневном рационе ребенка в возрасте от 1 года до 3 лет должно составлять около 200 г.
- С определенной осторожностью следует только относиться к цитрусовым и ягодам (земляника, клубника, малина), которые у ряда детей вызывают аллергические реакции.
- Полезно включать в рацион различные фруктовые, ягодные и овощные соки, а также настой шиповника в качестве питья или третьего блюда.

Режим питания:

- У детей раннего возраста желудок освобождается от принятой пищи примерно через 3,5—4 часа. Для детей в возрасте от 1 года до 3 лет рекомендуется режим с 4-разовым приемом пищи с интервалами между кормлениями в 3,5—4 часа. Некоторым детям до 1,5 лет можно оставить еще одно — пятое кормление на ночь.

Объем питания:

- Дети раннего возраста условно могут быть подразделены на две возрастные подгруппы: от 1 года до 1,5 лет и от 1,5 до 3 лет. Питание этих детей несколько различается по величине разовых порций и общему суточному количеству пищи.
- Суточное количество пищи для детей в возрасте до 1,5 лет в среднем должно составлять от 1000 до 1200 г (питье в данный объем не включается). Детям в возрасте от 1,5 до 3 лет объем пищи увеличивается до 1300—1500 г в сутки.

Примерные рацион питания и объемы блюд для детей раннего возраста

Прием пищи	Блюда	Объемы блюд для детей в возрасте:	
		1—1,5 года	1,5-3
Завтрак	Каша или овощное блюдо	200 г	220 г
	Творожное (рыбное, яичное, мясное)	50 г	60 г
	Напиток (компот, морс, сок)	100 мл	150 мл
Обед	Закуска (салат)	30 г	40 г
	Первое блюдо	50 г	100 г
	Второе мясное (рыбное) блюдо	50 г	80 г
	Гарнир (овощной, крупяной)	70 г	100 г
	Третье (компот, сок)	100 мл	150 мл

Полдник	Кефир (ряженка)	150 мл	200 мл
	Печенье (сухарик)	15г	25 г
	Свежие фрукты,соки	100г	150г
Ужин	Овощное (крупяное, творожное) блюдо	180г	200 г
	Молоко (кефир, ряженка)	100 мл	150 мл
	Свежие фрукты	50 г	70 г
Хлеб навесь день:	ржаной	20 г	30г
	пшеничный	40 г	60 г