

# Введение прикорма детям на первом году жизни.



## ПОСТЕПЕННОЕ РАСШИРЕНИЕ РАЦИОНА РЕБЕНКА И ДОПОЛНЕНИЕ МАТЕРИНСКОГО МОЛОКА (ИЛИ ЕГО ЗАМЕНТЕЛЕЙ) ПРОДУКТАМИ ПРИКОРМА ОБУСЛОВЛЕННЫ:

- НЕОБХОДИМОСТЬЮ ВОСПОЛНЕНИЯ ВОЗНИКАЮЩЕГО В ОРГАНИЗМЕ РАСТУЩЕГО РЕБЕНКА ДЕФИЦИТА ЭНЕРГИИ И РЯДА ПИЩЕВЫХ ВЕЩЕСТВ (БЕЛКА, ЖЕЛЕЗА, ЦИНКА И ДР.), ПОСТУПЛЕНИЕ КОТОРЫХ С ГРУДНЫМ МОЛОКОМ ИЛИ ЗАМЕНИТЕЛЯМИ ПОСЛЕ 4–6 МЕС СТАНОВИТСЯ НЕДОСТАТОЧНЫМ;
- ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬЮ РАСШИРЕНИЯ РАЦИОНА ЗА СЧЕТ РАСТИТЕЛЬНЫХ КОМПОНЕНТОВ, РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ УГЛЕВОДОВ, ЖИРНЫХ КИСЛОТ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ И МИКРОЭЛЕМЕНТОВ;
- НЕОБХОДИМОСТЬЮ ВКЛЮЧЕНИЯ В РАЦИОН БОЛЕЕ ПЛОТНОЙ, ЧЕМ МОЛОКО, ПИЩИ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ЖЕВАТЕЛЬНОГО АППАРАТА И СТИМУЛЯЦИИ РАБОТЫ КИШЕЧНИКА.

ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА МОЖНО РАЗДЕЛИТЬ НА ДВЕ КАТЕГОРИИ. ПИЦЦА ПЕРЕХОДНОГО ПЕРИОДА — ЭТО ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА, СПЕЦИАЛЬНО ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ УДОВЛЕТВОРЕНИЯ СПЕЦИФИЧЕСКИХ ПИЩЕВЫХ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ГРУДНОГО РЕБЕНКА. ПИЦЦА С СЕМЕЙНОГО СТОЛА, ДОМАШНЯЯ ЕДА — ЭТО ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА, КОТОРЫЕ ВВОДЯТСЯ В РАЦИОН РЕБЕНКА РАННЕГО ВОЗРАСТА И ПРИБЛИЖАЮТСЯ ПО СОСТАВУ К ТЕМ ПРОДУКТАМ, КОТОРЫЕ ПОТРЕБЛЯЮТ ОСТАЛЬНЫЕ ЧЛЕНЫ СЕМЬИ. СПОСОБНОСТЬ ПОТРЕБЛЯТЬ ТВЕРДУЮ ПИЦЦУ ТРЕБУЕТ СОЗРЕВАНИЯ НЕРВНО-МЫШЕЧНОЙ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ, МОЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ И ИММУННОЙ СИСТЕМ.

ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА У ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ РЯД ПОЛОЖЕНИЙ.

- КАЖДЫЙ РЕБЕНОК МОЖЕТ ИМЕТЬ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ ПЕРЕНОСИМОСТИ.
- СРОКИ КАЖДОГО ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА МОГУТ КОЛЕБАТЬСЯ ДЛЯ КАЖДОГО РЕБЕНКА В ПРЕДЕЛАХ 1–2 МЕС.
- В ПЕРИОД, КОГДА РЕБЕНОК БОЛЕЕТ, У НЕГО НАБЛЮДАЮТСЯ ВЫРАЖЕННЫЕ «КИШЕЧНЫЕ КОЛИКИ», Т. Е. ДО 4 МЕС ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА КРАЙНЕ ЧРЕВАТО «СРЫВОМ».

ПРИ ЕСТЕСТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА МОЖНО СМЕСТИТЬ НА 2 МЕС И НАЧАТЬ ВВОДИТЬ НОВЫЕ ПРОДУКТЫ ПОСЛЕ 6 МЕС. ПЕРВЫЙ ПРИКОРМ — ФРУКТОВЫЙ СОК И ПЮРЕ. В РОССИИ ЭТО ТРАДИЦИОННО ЯБЛОЧНОЕ ПЮРЕ, ЛУЧШЕ ИЗ ЧУТЬ «ПРИПУЩЕННОГО» ЯБЛОКА: В НЕМ МЕНЬШЕ ЭКСТРАКТИВНЫХ ВЕЩЕСТВ. ЖЕЛАТЕЛЬНО, ЧТОБЫ ЯБЛОКО БЫЛО ЗЕЛЕНОЕ ИЛИ ЖЕЛТОЕ. МОЖНО ПОЛЬЗОВАТЬСЯ И «ПРОМЫШЛЕННЫМИ» ПЮРЕ, ОСОБЕННО В ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД. ОНИ НЕ МЕНЕЕ ПОЛЕЗНЫ И СОДЕРЖАТ НЕОБХОДИМЫЕ ВИТАМИНЫ И ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА. В СОСТАВ СОКОВ ВХОДЯТ ЭКСТРАКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА, БОЛЕЕ АКТИВНО ВЛИЯЮЩИЕ НА КИШЕЧНИК. ВОПРОС, ЧТО ВВОДИТЬ В НАЧАЛЕ — СОК ИЛИ ПЮРЕ, МОЖНО РЕШАТЬ ИНДИВИДУАЛЬНО. СЛЕДУЮЩИМ ФРУКТОМ МОЖЕТ БЫТЬ БАНАН, ПОТОМ АБРИКОС, ЧЕРНОСЛИВ (ВСЕ В ВИДЕ ПЮРЕ). ОЧЕНЬ ХОРОШО ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОЧЕТАНИЯ — ЯБЛОКО-КАБАЧОК ИЛИ ТЫКВА. В 4 МЕС ЭТИ ПРОДУКТЫ ПОЧТИ БЕЗОПАСНЫ, А В 1–1,5 МЕС С ОГРОМНОЙ ДОЛЕЙ ВЕРОЯТНОСТИ ОНИ ВЫЗОВУТ АЛЛЕРГИЧЕСКИЕ РЕАКЦИИ, КОЖНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ИЛИ УСИЛЕНИЕ БОЛЕЙ В ЖИВОТЕ.

ФРУКТОВЫЕ, ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ И ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ И СОКИ МОГУТ БЫТЬ ПРИГОТОВЛЕНЫ ИЗ ОДНОГО ИЛИ ДВУХ ВИДОВ ФРУКТОВ, А ТАКЖЕ ИЗ СМЕСИ ФРУКТОВ И ОВОЩЕЙ. СОКИ МОГУТ БЫТЬ ОСВЕТЛЕННЫМИ И С МЯКОТЬЮ. СОКИ С МЯКОТЬЮ ВВОДЯТ ПОЗЖЕ, ЧЕМ ОСВЕТЛЕННЫЕ, ХОТЯ ОНИ СОДЕРЖАТ РАСТИТЕЛЬНЫЕ ВОЛОКНА, КОТОРЫЕ СТИМУЛИРУЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА, И МОГУТ ИСПОЛЬЗОВАТЬСЯ КАК СПОСОБ ЛЕЧЕНИЯ ЗАПОРОВ.

## ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПРИ ИСПОЛЬЗОВАНИИ СОКОВ.

- НА ЭТИКЕТКЕ ДОЛЖЕН БЫТЬ УКАЗАН МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ, НАЧИНАЯ С КОТОРОГО МОЖНО ДАВАТЬ ДАННЫЙ СОК, НО МОЖНО НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ ЕГО ДЕТЯМ БОЛЕЕ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА.
- НАЧИНАТЬ НАДО ВСЕГДА С СОКОВ, СОДЕРЖАЩИХ ОДИН ФРУКТ ИЛИ ОВОЩ. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ НАЧИНАТЬ С ВИНОГРАДНОГО, МОРКОВНОГО, СОКА ИЗ ЭКЗОТИЧЕСКИХ ФРУКТОВ.
- НЕЛЬЗЯ ОДНОВРЕМЕННО ВВОДИТЬ НЕСКОЛЬКО РАЗНОВИДНОСТЕЙ СОКОВ, ТАК КАК В ЭТОМ СЛУЧАЕ ТРУДНО ОПРЕДЕЛИТЬ, НА КАКОЙ ИМЕННО СОК У РЕБЕНКА РАЗВИЛАСЬ ТА ИЛИ ИНАЯ РЕАКЦИЯ. СЛЕДУЕТ НАЧИНАТЬ ВВОДИТЬ СОК С МИНИМАЛЬНЫХ ОБЪЕМОВ, ПРИ ЭТОМ ВНИМАТЕЛЬНО НАБЛЮДАЯ ЗА РЕБЕНКОМ. НУЖНО ПРОСЛЕДИТЬ, НЕТ ЛИ ИЗМЕНЕНИЙ СТУЛА, УСИЛЕНИЯ БОЛЕЙ В ЖИВОТЕ, ПОКРАСНЕНИЯ КОЖИ. ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ЭТИХ СИМПТОМОВ ДАННЫЙ ВИД СОКА НУЖНО ОТМЕНИТЬ. РЕАКЦИЯ НА СОК МОЖЕТ ПРОЯВИТЬСЯ ОТСРОЧЕННО, ПРИ УВЕЛИЧЕНИИ ЕГО ОБЪЕМА. СЛЕДУЮЩИЙ ВИД СОКА МОЖНО НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ТОГО, КАК ПОЛНОСТЬЮ ОСВОЕН ПРЕДЫДУЩИЙ. ЧЕМ ПОЗЖЕ ВЫ НАЧИНАЕТЕ ВВОДИТЬ СОКИ (НЕ РАНЬШЕ 4 МЕС), ТЕМ МЕНЬШЕ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ РЕАКЦИЙ.
- ПОСЛЕ ВВЕДЕНИЯ ОДНОКОМПОНЕНТНЫХ СОКОВ МОЖНО НАЧИНАТЬ ВКЛЮЧЕНИЕ В РАЦИОН МНОГОКОМПОНЕНТНЫХ, НО ЛУЧШЕ ЭТО ДЕЛАТЬ ПОСЛЕ 6–7 МЕС. ТОМАТНЫЙ, ВИНОГРАДНЫЙ СОКИ ЧАЩЕ ДРУГИХ ВЫЗЫВАЮТ ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ РЕАКЦИИ, В СВЯЗИ С ЧЕМ ИХ ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ МАЛЫШУ К ГОДУ. ТАКЖЕ ПОЛЕЗНЫ СОКИ ИЗ ЛЕСНЫХ ЯГОД, АПЕЛЬСИНОВ. ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ АБРИКОСОВЫЙ, ГРУШЕВЫЙ, СЛИВОВЫЙ СОКИ.

В СОСТАВ ПЛОДОВО-ОВОЩНЫХ ПЮРЕ МОГУТ ВХОДИТ ТОЛЬКО ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ЛИБО ИХ СОЧЕТАНИЯ С ФОРМООБРАЗУЮЩИМИ КОМПОНЕНТАМИ — КРАХМАЛОМ, МУКОЙ, ЗАГУСТИТЕЛЯМИ. ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ МОГУТ БЫТЬ ОДНО- И МНОГОКОМПОНЕНТНЫМИ. ПРИНЦИПЫ ВВЕДЕНИЯ ПЮРЕ ТЕ ЖЕ, ЧТО И ПРИ ВВЕДЕНИИ СОКОВ.

ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ МОГУТ БЫТЬ РАЗЛИЧНОЙ СТЕПЕНИ ГОМОГЕНИЗАЦИИ — ПОЛНОСТЬЮ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ, МЕЛКО- И КРУПНОИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ. ЭТО ДЕЛЕНИЕ СООТВЕТСТВУЕТ СТАДИЯМ ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ И ПОДГОТОВКИ РЕБЕНКА К УПОТРЕБЛЕНИЮ ТВЕРДОЙ ПИЩИ. КРОМЕ ЧИСТО ФРУКТОВЫХ ИЛИ ОВОЩНЫХ ПЮРЕ, В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ НА РЫНКЕ ИМЕЮТСЯ КОМБИНИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, НАПРИМЕР С ДОБАВКОЙ ЙОГУРТА ИЛИ КАШ. НАЧИНАТЬ ДАВАТЬ ИХ НУЖНО В СРОКИ, СООТВЕТСТВУЮЩИЕ ПЕРИОДУ ВВЕДЕНИЯ ВТОРОГО КОМПОНЕНТА, Т. Е. В ПЕРИОД ВКЛЮЧЕНИЯ В РАЦИОН КИСЛОМОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ — В ПЕРВОМ СЛУЧАЕ И КАШ — ВО ВТОРОМ.

ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ БЛЮДА ВСЕГДА БОЛЕЕ ВКУСНЫЕ, СЛАДКИЕ И ВВОДЯТСЯ КАК ФРУКТОВОЕ ПЮРЕ.

В ДАЛЬНЕЙШЕМ ВВОДЯТ МЕНЕЕ ВКУСНЫЕ ОВОЩНЫЕ ПЮРЕ, К КОТОРЫМ НУЖНО ПРИУЧАТЬ РЕБЕНКА БОЛЕЕ ПОСТЕПЕННО. ПРИ ИХ ВВЕДЕНИИ НЕОБХОДИМО УЧИТЫВАТЬ СОСТАВ, А ТАКЖЕ ИНДИВИДУАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ РЕБЕНКА НА СОСТАВ ПЮРЕ. ПРИ ВВЕДЕНИИ ОВОЩНЫХ ПЮРЕ НАЧИНАТЬ СЛЕДУЕТ С ТЕХ, КОТОРЫЕ СОСТОЯТ ИЗ МИНИМАЛЬНОГО КОЛИЧЕСТВА ОВОЩЕЙ, ПОСТЕПЕННО ВВОДЯТ ПЮРЕ С БОЛЕЕ СЛОЖНЫМ И ИЗМЕЛЬЧЕННЫМ БОЛЕЕ КРУПНО СОСТАВОМ. РЕЧЬ ИДЕТ О ПЮРЕ ИЗ КАБАЧКОВ, ТЫКВЫ, СЛАДКОГО КАРТОФЕЛЯ, ЗАТЕМ К НИМ ДОБАВЛЯЮТСЯ ПЮРЕ ИЗ МОРКОВИ, ГОРОХА И ДРУГИХ БОБОВЫХ, КАПУСТЫ. В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ, ПОСЛЕ 9–10 МЕС, ВВОДЯТ ПЮРЕ, СОДЕРЖАЩИЕ ТОМАТЫ, ЛУК, СПЕЦИИ. ОБЫЧНО В СОСТАВ ПЮРЕ ВХОДИТ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО, ПОЭТОМУ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ЕГО ВВОДИТЬ НЕ СЛЕДУЕТ.

КАШИ ЯВЛЯЮТСЯ ВАЖНЫМ ПРИКОРМОМ, КОТОРЫЙ СЛЕДУЕТ ДОБАВЛЯТЬ В РАЦИОН ПОСЛЕ ФРУКТОВЫХ ПЮРЕ И СОКОВ. ВСЕ КАШИ ДЕЛЯТСЯ НА МОЛОЧНЫЕ И БЕЗМОЛОЧНЫЕ, А ТАКЖЕ СОДЕРЖАЩИЕ ОДИН ЗЛАК ИЛИ НЕСКОЛЬКО ЗЛАКОВ, ВОЗМОЖНО ВКЛЮЧЕНИЕ ФРУКТОВЫХ И ОВОЩНЫХ ДОБАВОК. ПРИ НАЛИЧИИ ЭТИХ ДОБАВОК ПРИКОРМ ОТНОСИТСЯ К КАШАМ, А НЕ К ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ.

МОЛОЧНЫЕ КАШИ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА ЯВЛЯЮТСЯ В ОСНОВНОМ ИНСТАНТНЫМИ, Т. Е. НЕ ТРЕБУЮТ ВАРКИ. ПРИ РАЗВЕДЕНИИ ИХ ВОДОЙ В СООТНОШЕНИИ, УКАЗАННОМ НА КОРОБКЕ, ПОЛУЧАЕТСЯ КАША, СОДЕРЖАЩАЯ МОЛОЧНЫЙ КОМПОНЕНТ В ВИДЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕЙ СМЕСИ, ВЫПУСКАЕМОЙ ДАННОЙ ФИРМОЙ, ИЛИ РЕЖЕ — В ВИДЕ КОРОВЬЕГО СУХОГО МОЛОКА.

