



## Урок №1

**Тема: Организация питания  
ребенка первого года жизни**





## Оптимальным видом питания для ребенка 1-го года жизни является вскармливание материнским молоком

### *Важнейшие свойства женского молока:*

- оптимальный, сбалансированный уровень всех необходимых ребенку пищевых веществ;
- высокая усвояемость организмом ребенка;
- широкий спектр биологически активных веществ и защитных факторов;
- содержание комплекса пробиотических веществ, оказывающих благоприятное воздействие на микрофлору кишечника;
- низкая осмолярность;
- оптимальная температура

Молоко матери - это источник всех необходимых ребенку пищевых веществ, большого количества биологически активных соединений и защитных факторов (таурин, полинуклеотиды, гормоны, иммуноглобулины, факторы роста, макрофаги и др.), оказывающих влияние на рост, развитие, иммунологическую резистентность, интеллектуальный потенциал, поведенческие и психические реакции, обучаемость детей.

Грудное вскармливание обеспечивает оптимальные темпы физического и психического развития, устойчивость к инфекциям, низкую частоту пищевой аллергии

### Преимущества грудного вскармливания

#### Грудное молоко

- Полноценное питание
- Легко усваивается и полноценно используется
- Защищает от инфекций



#### Кормление грудью

- Обеспечивает эмоциональный контакт и хорошее развитие ребенка
- Помогает избежать новой беременности
- Защищает здоровье матери

- Стоит дешевле искусственного вскармливания
- Способствует умственному и эмоциональному развитию ребенка



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.), витаминов, других нутриентах (белке, углеводах, пищевых волокнах и др.), а также поступлении дополнительного количества энергии, необходимых для его дальнейшего роста и развития. Своевременное введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и адекватных вкусовых привычек

По мере роста ребенка возникает необходимость в применении дополнительных продуктов, традиционно обозначаемых как «продукты коррекции питания» и «прикорм». Условно к их числу у нас в стране относят соки, творог, желток, различные виды пюре (овощные, мясные и др.), каши, а также молоко и кефир



Минимальный возраст, при котором возможно введение первых продуктов прикорма, составляет 4 месяца. Ранее этого срока ребенок еще не готов к усвоению иной пищи, чем женское молоко или детская молочная смесь.

К четырехмесячному возрасту пищеварительный 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, связанную с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».

Поздний прикорм (после 6 мес) может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и необходимость быстрого введения большого ряда продуктов

# Схема введения прикорма детям первого года жизни



Наименование продуктов	Возраст			
	4-6 мес.	7 мес.	8 мес.	9-12 мес.
Овощное пюре, г	10-150	170	180	200
Молочная каша, мл	1-150	150	180	200
Фруктовое пюре, г	5-60	70	80	90-100
Фруктовый сок, мл	5-60	70	80	90-100
Желток, шт	-	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*, г	5-30	30	50	60-70
Рыбное пюре, г	-	-	5-30	30-60
Кефир и др. кисломолочные напитки, мл	-	-	200	200
Сухари, печенье, г	-	3-5	5	10-15
Хлеб пшеничный, г	-	-	5	10
Растительное масло, г	1-3	5	5	6
Сливочное масло, г	1-4	4	5	6

\*- не ранее 5,5 мес



## Правила введения прикорма



- введение каждого нового продукта следует начинать с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивая до необходимого объёма; необходимо внимательно наблюдать 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, образуя многокомпонентное пюре; аналогично вводят фруктовые пюре и аглютеновые безмолочные каши;
- прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью;
- новые продукты не вводят, если ребёнок болен, а также в период проведения профилактических прививок



**Благодарю за внимание**

