

## Урок №1

### Тема: Организация питания ребенка первого года жизни

Организация питания ребенка на 1-м году жизни имеет целый ряд особенностей. Рацион детей грудного возраста делится на 2 части: «молочную», которую в идеале составляет материнское молоко, а при его отсутствии - адаптированные молочные смеси промышленного выпуска и «немолочную», состоящую из разнообразных видов продуктового прикорма. Правильное соотношение этих компонентов рациона и его своевременное изменение в соответствии с меняющимися физиологическими потребностями младенца являются основой рационального питания детей.

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 не только всех необходимых ребенку пищевых веществ, но и 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.

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. За рубежом обе эти группы продуктов обозначаются термином «beikost».

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. Кроме того, своевременное введение прикорма способствует формированию жевательного аппарата и адекватных вкусовых привычек.

В последнее время в нашей стране активно дискутируются вопросы, связанные со сроками введения прикорма, особенно при естественном вскармливании. До настоящего времени в Российской Федерации действует схема введения прикорма, согласно которой 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 4-х мес. 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». В тоже время поздний прикорм (после 6 мес.) может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и необходимость быстрого введения большого ряда продуктов. Таким образом, введение прикорма детям целесообразно проводить в возрасте 4-6 месяцев.

Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого ребенка, с учетом 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. Примерная схема введения прикорма приведена в табл.1.

Табл.1

*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.

*При назначении прикорма следует придерживаться следующих правил:*

- введение каждого нового продукта начинают с небольшого количества, постепенно (за 5-7 дней) увеличивают до необходимого объёма; 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, образуя многокомпонентное пюре; аналогично вводят фруктовые пюре и аглютеновые безмолочные каши (гречневая, рисовая, кукурузная);
- прикорм дают с ложечки, до кормления грудью или детской молочной смесью;
- новые продукты не вводят, если ребёнок болен и в период проведения профилактических прививок.