

Прикорм

- Под **прикормом** подразумеваются все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.
- Расширение рациона питания **диктуется 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, жирах, углеводах, пищевых волокнах и др.), а также поступлении дополнительного количества энергии.

- Родители должны знакомить ребенка с более сложной консистенцией пищи и способствовать развитию таких важных физиологических навыков, как жевание и глотание неомогенной пищи.
- При недостатке педагогических знаний или отсутствии достаточной уверенности в своей воспитательной позиции, родители идут на поводу детских капризов и требований, тем самым задерживают психическое развитие малыша

- Продукты прикорма являются важным и наиболее мощным фактором формирования вкусовых привычек, они призваны познакомить ребенка с разнообразными вкусовыми ощущениями. Вкусовые пристрастия зависят генетики, особенностей питания матери во время беременности и кормления грудью, а также от семейных и национальных традиций.
- Различают горький, соленый, кислый, сладкий вкусы. Дети позитивно реагируют на сладкий вкус, негативно — на горький и кислый, нейтрально — на соленый, при этом явное предпочтение отдают сладкому. В соответствии с рекомендациями ESPHGAN (2017) продукты прикорма промышленного выпуска не должны содержать добавленные соль и сахар, они также не используются при приготовлении блюд в домашних условиях.
- Разнообразие продуктов прикорма формирует правильное **«пищевое поведение» ребенка**. На потребление пищи оказывают влияние такие факторы, как внешний вид, запах, вкус и консистенция пищи.

- Важно сначала предлагать ребенку пробовать новые продукты разнообразного вкуса и состава.
- Установлено, что для «принятия» нового продукта иногда **требуется до 10–15 попыток**. Родители должны понимать, что первоначальный отказ от незнакомого блюда — обычное явление. Продукт нужно предлагать повторно, и часто после первого отказа следует успешное последующее знакомство.
- От того, насколько мать будет спокойна, последовательна и рациональна во время кормления ребенка, зависит его поведение и возможность формирования правильного рациона питания, а значит физическое и психическое здоровье малыша.
- Комитет по питанию ESPGHAN в рекомендациях от 2017 г. подтвердил, что **независимо от характера вскармливания прикорм должен быть введен в интервале от 17 до 26 нед жизни**.

- Физиологическая и психологическая готовность и потребность к расширению пищевого рациона у здорового ребенка возникает ближе ко второму полугодию жизни: в возрасте от 4 до 6 месяцев.
- Установлено, что минимальный возраст, при котором возможно назначение первых продуктов прикорма, — 4 мес.
- Ранее этого срока ребенок еще не готов к усвоению иной пищи, чем женское молоко или детская молочная смесь.
- **К 4-месячному возрасту гастроинтестинальный тракт ребенка становится более зрелым:** уменьшается изначально повышенная проницаемость слизистой оболочки тонкой кишки, созревает ряд пищеварительных ферментов, формируется достаточный уровень местного иммунитета, что снижает риск развития аллергических реакций. **К этому возрасту ребенок приобретает способность проглатывать полужидкую и более густую пищу, что связано с угасанием «рефлекса выталкивания ложки».**
- Введение прикорма после 6 мес может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.) и приводить к задержке формирования навыков жевания густой пищи. Необходимость быстрого назначения разнообразных продуктов приводит к повышенной антигенной нагрузке.

- **Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально, с учетом особенностей развития пищеварительной системы и функционирования центральной нервной системы, т.е. готовности ребенка к восприятию новой пищи.**
- **Здоровому ребенку предпочтительно ввести прикорм в возрасте 5 мес.**

- При назначении прикорма следует соблюдать следующие правила:
- введение каждого нового продукта начинают с **небольшого количества**, постепенно (за 5–7 дней) увеличивают до объема, рекомендованного в данном возрасте, при этом внимательно наблюдают за переносимостью;
- новый продукт (блюдо) следует давать **в первой половине дня** для того, чтобы отметить возможную реакцию на его введение;
- каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, **начиная с монокомпонентных продуктов**, постепенно добавляя другие продукты данной группы;
- прикорм **дают с ложечки до кормления грудью** или детской молочной смесью;
- **новые продукты не вводят во время острых инфекционных заболеваний, до и после проведения профилактических прививок** (в течение 3–5 дней);
- в возрасте 9–10 мес гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменить на **мелкоизмельченные**.
- Важно вводить прикорм на фоне продолжающегося грудного вскармливания. Для сохранения лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

- Потребности в белке и энергии у здоровых детей первого года жизни и детей с недостаточностью питания
- Ценность рациона (на фактическую массу тела)

Энергия, ккал/кг в сутки

0–6 мес: 115

6–12 мес: 110

Белок, г/кг в сутки

0–6 мес: 2,2–2,6

6–12 мес: 2,9

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 6 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

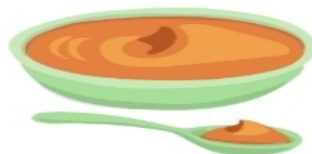
Кормить малыша следует по его требованию.

Ребенок должен съедать 720-1080 мл в сутки (около 5-8 кормлений).



ПРИКОРМ

Начинать введение прикорма необходимо с продуктов **пюреобразной** консистенции, которые малыш сможет безопасно проглатывать.



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Рекомендуется предлагать от 1 до 4 столовых ложек (1-3 раза в день).

Начинать стоит с 1 столовой ложки, постепенно увеличивая их количество до 4.



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ КОРОВЬЕ МОЛОКО, НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЧАЙ ИЛИ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ). НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ СОЛЬ ИЛИ САХАР.



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания.

Каши из зерновых культур, такие как овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная, ржаная.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Пюре из вареных фруктов и овощей, например из яблок, груш, слив, моркови, цветной капусты, брокколи, картофеля, гороха, свеклы.



БЕЛКИ

Пюре из мяса, рыбы, птицы и зернобобовых.

Кисломолочные продукты (йогурт, кефир).

Отварное измельченное/размятое яйцо.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА МАЛЫШАМ ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 7-9 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

Кормить малыша следует по его требованию.

Ребенок должен съедать 720-1080 мл в сутки (около 4-6 кормлений).



ПРИКОРМ

Рекомендуется постепенно изменять консистенцию пищи до **более плотного пюре.**



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Стоит предлагать ребенку прикорм 2-3 раза в день.

Объем каждого приема пищи должен примерно соответствовать размеру кулачка малыша (3-5 столовых ложек за один прием).



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания, приготовленные с комочками/кусочками мягких фруктов (например, овсяная, кукурузная, гречневая, ржаная и ячменная).

Отварные размятые/протертые макароны.

Небольшие кусочки мягкого хлеба.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Очищенные, перетертые, сваренные фрукты и овощи.

Добавленные всё более разнообразные сезонные фрукты и овощи.

Ассорти из фруктов и овощей, которые малыш уже пробовал.



БЕЛКИ

Мягкое перетертое мясо, рыба, птица и зернобобовые.

Кисломолочные продукты (йогурт, кефир, мягкий пастеризованный или плавленый сыр).

Мягкая яичница.

Ореховая паста, добавленная к еде в небольшом количестве.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 10-12 МЕСЯЦЕВ



ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ ДЕТСКАЯ СМЕСЬ

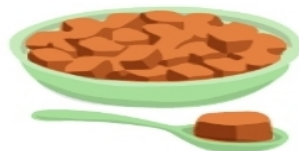
Кормить малыша следует по его требованию.

Малыш должен съедать 480-900 мл в сутки (около 3-5 кормлений).



ПРИКОРМ

Рекомендуется постепенно изменять консистенцию пищи до **мягких кусочков**, которые помещаются в рот малышу, а также предлагать ему еду, которую можно брать пальчиками.



РАЗМЕР ПОРЦИЙ

Стоит предлагать ребенку блюда прикорма 3-4 раза в день, а также богатые питательными веществами перекусы.

Объем пищи при каждом приеме должен составлять около $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ стакана.



НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ КОРОВЬЕ МОЛОКО, НАТУРАЛЬНЫЙ МЕД, РАФИНИРОВАННЫЙ САХАР, ЧАЙ ИЛИ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ ОН МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ). НЕТ НЕОБХОДИМОСТИ ДОБАВЛЯТЬ В ЕДУ СОЛЬ ИЛИ САХАР.



ЗЛАКОВЫЕ И ЗЕРНОВЫЕ

Обогащенные железом злаковые каши для детского питания, например овсяная, ржаная, гречневая, рисовая, ячменная, кукурузная.

Отварные макароны и рис.

Мягкий хлеб.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ

Небольшие кусочки сваренных или мягких фруктов и овощей с удаленной кожицей.

Добавленные всё более разнообразные сезонные фрукты и овощи.

Ассорти из фруктов и овощей, которые малыш уже пробовал.



БЕЛКИ

Небольшие кусочки мягкого отварного мяса, рыба, птица, зернобобовые и яйца.

Йогурт, кефир, простокваша, ряженка, мягкие, плавленые сыры.

Ореховая паста на мягком хлебе.

> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВВЕДЕНИЮ ПРИКОРМА ВОЗРАСТ РЕБЕНКА: 1-4 ГОДА

Каждый прием пищи и перекус должны включать в себя разнообразные, богатые питательными веществами продукты из каждой группы.

Важно соблюдать рекомендации по количеству порций продуктов каждой группы.

Стоит увеличивать количество порций продукта по мере взросления ребенка.

Рекомендуется предлагать новый продукт вместе со знакомой для ребенка едой в рамках одного приема пищи.



ОВОЩИ

1 порция:

- Сырая листовая зелень (2 стакана)
- Свежий овощной сок (1 стакан)
- Сырые или отварные овощи (1 стакан)



ФРУКТЫ

1 порция:

- Сырые или вареные фрукты (1 стакан)
- Свежий фруктовый сок (1 стакан)
- Сушеные фрукты (1/2 стакана)



СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ РАФИНИРОВАННОГО САХАРА И ЧАЯ. РЕБЕНКУ РАННЕГО ВОЗРАСТА НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ ТАКИЕ ПРОДУКТЫ, КОТОРЫМИ МАЛЫШ МОЖЕТ ПОДАВИТЬСЯ (НАПРИМЕР, ЦЕЛЫЙ ВИНОГРАД, ВИШНИ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ, КУСКИ МЯСА, СЫРЫЕ ОВОЩИ, КОНФЕТЫ).

ЗЕРНОВЫЕ

1 порция:

- Хлеб (1 ломтик)
- Отварной картофель (1/2 стакана)
- Отварной рис, макароны, злаковые (1/2 стакана)



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

1 порция:

- Сыр (45 грамм)
- Йогурт (1 стакан)
- Молоко (1 стакан)



МЯСО И ЗЕРНОБОБОВЫЕ

1 порция:

- Сваренные бобовые, горох (1/4 стакана)
- Мясо, птица, рыба (30 грамм)
- Ореховая паста (1 ст. ложка)
- Орехи, семечки (15 грамм)
- Яйцо (1 штука)

