

БУЗ ВО Череповецкая городская больница №2

Пособие для родителей

# Питание детей до 1 года. Введение прикорма.



Подготовила:  
медсестра педиатрического отделения Смирнова О.А.

Череповец  
2014г

# Содержание

• Введение .....	3
• Основные цели прикорма .....	4
• Сроки начала прикорма .....	5
• Признаки, указывающие на готовность ребенка к введению прикорма .....	6
• Правила введения прикорма .....	7
• Основные прикормы .....	8
• Характеристика продуктов прикорма .....	9
• Схема введения прикорма. Примерный объем прикорма .....	10
• Продолжать ли кормления грудью .....	11
• Запрещенные продукты .....	11
• Место для кормления .....	11

# Введение

Состояние здоровья детей, уровень их заболеваемости зависят от качества питания. Рациональное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, обеспечивает гармоничное развитие ребенка, повышает его иммунитет и выносливость к неблагоприятным факторам внешней среды.

Ребенок должен питаться теми продуктами, которые являются для него наиболее естественными в соответствующем возрасте. Из этого следует, что *нет и не может быть для грудного ребенка продукта более ценного (естественного), чем материнское молоко!*



Но с возрастом растущему организму ребенка нужна дополнительная, более питательная и разнообразная пища. Поэтому назначается введение новой пищи — прикорма.

Под **прикормом** подразумеваются 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.

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.

## Основные цели прикорма

- Дополнительное введение в организм ребёнка пищевых веществ, отличных от тех, что присутствуют в грудном молоке (или в его заменителях), и энергии для обеспечения возрастающих потребностей ребёнка. К ним относятся растительные белки и жиры, различные группы углеводов, в том числе полисахариды, минералы, микроэлементы, витамины, пищевые волокна, балластные вещества и др.
- Освоение ребёнком навыков потребления густой, а затем и плотной пищи, освоение навыков кусания, жевания, а в дальнейшем — навыков самостоятельной еды.
- Обеспечение дальнейшего развития и тренировки пищеварительной системы, зубочелюстного и жевательного аппарата, моторной функции кишечника.
- Формирование вкусовых ощущений и привычек, а также навыков здорового питания за счёт использования разнообразных и полезных видов продуктов с новыми вкусами и ароматами.



- Приучение ребёнка к новым видам пищи для постепенного отлучения от груди матери (или кормлений заменителями женского молока) и перехода на семейное питание, что в дальнейшем способствует социализации ребёнка.

## Сроки начала прикорма

- введение прикорма в возрасте около 6 месяцев — оптимально;
- целесообразность начала прикорма в 4 месяца — сомнительна;
- начало прикорма до 4 месяцев — однозначно и категорически неправильно.

Установлено, что минимальный возраст, при котором возможно введение первых продуктов прикорма, – 4 месяца. Ранее этого срока ребенок еще не подготовлен к усвоению иной пищи, чем женское молоко или адаптированная молочная смесь. К 4-месячному возрасту гастроинтестинальный 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 (угасает рефлекс «выталкивания ложки»). В то же время поздний прикорм (после 6 месяцев) может вызвать выраженный дефицит микронутриентов (железа, цинка и др.), необходимость быстрого введения сразу большого ряда продуктов, что приводит к большой антигенной нагрузке, а также к задержке формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

Назначение прикорма целесообразно проводить в возрасте 5–6 месяцев. Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого ребенка, с учетом особенностей развития пищеварительной системы, органов выделения, уровня обмена веществ, а также степени развития и особенностей функционирования центральной нервной системы, то есть его готовностью к восприятию новой пищи. Учитывая, что современные адаптированные молочные смеси содержат в своем составе достаточно большой набор витаминов и минеральных веществ, нет необходимости проводить коррекцию по этим веществам продуктами прикорма в более ранние сроки, чем при вскармливании грудным молоком, поэтому схема введения прикорма может быть единой (табл. 1, стр 10).



## Признаки, указывающие на готовность ребенка к введению прикорма

- удвоил вес от рождения;
- хорошо держит голову и умеет самостоятельно сидеть;
- умеет вытягивать нижнюю губу вперед, чтобы брать еду из ложечки;
- может отодвинуть или отвернуть голову, демонстрируя отказ от еды;
- язык ребенка не совершает рефлекторных выталкивающих движений;



## Введение нового прикорма нужно отложить

- если ребенку нездоровится
- за неделю до и после профилактических прививок
- во время путешествий
- в жаркое время года (до окончания жары)

## Правила введения прикорма:

1. прикорм дается перед кормлением грудью (смесью) при наиболее сильном пищевом возбуждении ребенка;
2. тактика прикорма не зависит от вида вскармливания;
3. его вводят постепенно, начиная с небольшого количества ( 1-2 чайные ложки), заменяя полностью одно кормление грудью (смесью) в течение 5-7 дней;
4. блюда прикорма должны быть гомогенными и не вызывать затруднений при глотании. Постепенно с возрастом переходят к более густой пище, приучая ребенка к жеванию;
5. вначале всегда следует вводить блюда прикорма из одного вида продуктов (однокомпонентные), после привыкания к ним вводят поликомпонентные, а затем комбинированные;
6. введение нового прикорма возможно только после того, как ребенок привыкнет к предыдущему (не менее 5 дней), в дальнейшем блюда прикорма необходимо разнообразить;
7. густой прикорм дают с ложки, жидкий — из чашки;
8. не следует давать один и тот же вид прикорма 2 и более раз в день;
9. прикорм должен быть свежеприготовленным и подаваться в красивой посуде;
10. не настаивать, если ребенок отказывается от какого-либо конкретного прикорма. Повторяют тот же продукт не ранее чем, через 1-2 недели;
11. новые продукты прикорма лучше вводить в утренние часы, чтобы проследить за реакцией ребёнка. При этом следует наблюдать за поведением ребёнка, его самочувствием, характером стула, состоянием кожи и др. При появлении симптомов непереносимости продукт исключают из питания минимум на 1 мес.
12. Рекомендуется учитывать индивидуальные вкусовые предпочтения ребёнка и обеспечивать возможность самостоятельного выбора — какие продукты и сколько ему съесть.

# ПРИКОРМ

Первый прикорм:  
5-6 мес

## ОВОЩНОЕ ПЮРЕ

Кабачек,  
Капуста  
( цветная, брокколи),  
Тыква,  
Картофель,  
Морковь,  
Зеленый горошек,  
Свекла

Второй прикорм:  
6 мес

## КАША

Гречневая,  
Рисовая,  
Кукурузная

Третий прикорм:  
9 мес

## КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кефир, творог, сыр

## Последующие продукты прикорма

### ФРУКТЫ (соки, пюре) 6-7 мес

Яблоко, банан, груша.  
Персик, абрикос, слива.

### МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ 7 мес

Телятина, кролик, индейка.  
Печень ( с 8 мес)

### РЫБА 10-11 мес

Хек, треска, минтай.

### ЖЕЛТОК 8 мес



# Характеристика продуктов прикорма

## Овощное пюре

Этот вид прикорма является источником 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, имеющих нежную клетчатку, например кабачков, которые при этом практически никогда не дают аллергических реакций, а потому их часто рекомендуют вводить первыми.

## Зерновой прикорм (каша)

Это один из основных источников углеводов, растительных белков и жиров, пищевых волокон, железа, селена, витаминов В1, В2, РР и др. Прикорм на основе злаков нужно начинать с безглютеновых круп (рисовой, гречневой, позднее кукурузной). Овсянку и манку стоит вводить как можно позже — в возрасте примерно 12 месяцев. Дело в том, что эти каши наряду с ячневой и пшеничной содержат глютен — компонент, который хорошо переносят далеко не все дети. Каши из смеси круп с фруктовыми, или с овощными добавками также вводят в возрасте ближе к году, когда ребенок попробует большинство продуктов и вы не обнаружите на них аллергической реакции. Каши могут быть молочными или безмолочными. В молочные каши изначально добавлена подходящая возрасту малыша молочная смесь. Их нужно всего лишь разводить кипяченой водой в пропорциях, указанных на упаковках. Безмолочные каши чаще всего рекомендуют детям, склонным к аллергии, причем разводить их можно как просто водой, и грудным молоком или специальной смесью, которую привык получать ребенок. Цельное коровье молоко для приготовления каш может использоваться в питании детей старше одного года!

## Творог и яичный желток

Это ценные источники животного белка и жира, минеральных веществ (кальций, фосфор и др.), а также витаминов А, группы В.

## Мясо

Содержит полноценный животный белок и хорошо усвояемое гемовое железо, магний, цинк, а также витамины А, В1, В2, В6. В2. Его рекомендуют вводить в виде пюре не раньше седьмого месяца. Для приготовления пюре используют сначала мясо кролика или птицы (курицу, цыпленка, индейку), а затем говядину, нежирную свинину.

## Рыба

Полноценный источник белка и жира, содержащего большое количество полиненасыщенных жирных кислот класса омега-3, (также витаминов В2, В12, D, минеральных веществ, особенно фтора. Рыбу вводят с 10-11 мес. Делают это с большой осторожностью, учитывая индивидуальную переносимость, и не чаще раз в неделю вместо мясного блюда.

## Кисломолочные продукты

В основе цельного коровьего молока (детский кефир, бифидкефир, йогурт «Агуша» и др.) в рацион ребенка можно вводить не ранее 8-9 месячного возраста, при этом объем не должен превышать более 200 мл в сутки. Если у мамы достаточная лактации, то введение этих прикормов можно отложить на более поздние сроки.

## Примерный объем прикорма

Объем прикорма дается приблизительно, т.к все дети разные: одним надо пищи больше, другим меньше.

Таблица 1

Месяцев	5-6м	6,5м	7м	8м	9м	10-12м
<b>Овощное пюре</b>	10-50г	60-100г	150г	170г	180г	200г
<b>Растител. масло</b>	1-3г	3г	3г	4г	5г	6г
<b>Фруктовое пюре</b>		5-30г	30-50г	60-70г	70-80г	90-100г
<b>Фруктовые соки</b>			5-50г	60-70г	70-80г	90-100г
<b>Творог</b>					10-20г	50г
<b>Разведенная молочная каша</b>		50-70г	70-150г	100-200г	130-160г	200г
<b>Мясное пюре</b>			5-30г	30-50г	50г	60-70г
<b>Сухари и печенье</b>			1-3г	3-5г	7г	10-15г
<b>Желток</b>				0.25г(1/4)	0.5г(1/2)	0.5г
<b>Кисломолочные продукты</b>					100-200г	400-600г
<b>Сливочное масло</b>				1-4г	5г	6г
<b>Пшеничный хлеб</b>					5г	10г
<b>Рыба</b>						30-50г

### Примечания:

**Каши, овощи, мясо** - три основных продукта прикорма, обязательные в рационе

- каши дают на завтрак (манная каша не рекомендуется до года)
- овощи в обед
- фрукты, творог- в полдник
- мясное блюдо добавляют к овощному в обед ежедневно, печень и рыбу дают вместо мяса 1-2 раза в неделю
- желток растирается и добавляется в каши или овощи 1-2 раза в неделю
- кефир можно давать с сухариком или печеньем в полдник, можно на ночь
- на ужин — каша или овощи(без мяса)
- соблюдение режима питания обязательно!

# Нужно ли продолжать кормить грудью

Да. Грудное молоко – идеальное питание для полугодовалого ребенка. Грудное молоко и молочная смесь дают ребенку необходимые витамины, железо и протеин в легкоусвояемой форме. Даже когда прикорм полностью заменит несколько кормлений, грудное молоко или смесь останутся самым важным источником полезных веществ для ребенка до года.

## Запрещенные продукты

- цельное коровье молоко не рекомендуется до года
- не допускается вводить ребенку покупные полуфабрикаты, колбасы, грибы!!! жареную, острую, соленую пищу, мясной бульон
- не рекомендуется «увлекаться» фруктовыми соками, особенно давать их ночью,
- осторожно с цитрусовыми, клубникой, гранатом, экзотическими фруктами (лучше до года не экспериментировать)
- кофе, черный и зеленый чай препятствуют усвоению железа, нужно избегать их употребления до двух лет.
- Мед

## Как организовать место для кормления

Пока малыш не может сидеть самостоятельно в стульчике, его обычно кормят, держа на своих коленях. Ребенка располагают спинкой к своему животу или руке, чтобы была опора. Лучше не кормить его лёжа – это неудобно во всех отношениях.

Когда малыш уже сидит самостоятельно, кормить его нужно в специальном стульчике. Приучая ребенка есть за столом, вы прививаете малышу хорошие привычки в питании и можете получать удовольствие от совместной трапезы.

Существует огромный выбор аксессуаров для кормления, некоторые ощутимо облегчают процесс кормления. Впрочем, вы можете обойтись и без них.

Прорезиненная ложка защитит десны малыша, а пластиковая тарелка с присоской поможет сократить «зону поражения едой» до пределов детского стульчика со столиком.