Консультация для родителей

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА: КОГДА, ЗАЧЕМ И В КАКОМ ПОРЯДКЕ

В первые полгода жизни потребности младенца в питательных веществах постепенно возрастают, и грудного молока или молочной смеси оказывается недостаточно. Как правильно вводить в рацион младенца новые продукты? С чего начинать?

Питание младенца должно обеспечивать его возрастные потребности в полезной пище и энергии, нормальный рост и развитие. Показателями правильного питания и признаками благополучия будут хорошее самочувствие и настроение ребенка, длительный и спокойный сон и, конечно, прибавка веса и рост в соответствии с возрастом.

Когда и зачем вводить прикорм

Согласно современным научным исследованиям, оптимальный интервал назначения прикорма (так называемое «критическое окно») — время между 4 и 6 месяцами. Начало введения новых продуктов в этот период снижает риск недостаточного или избыточного питания, анемии, позволяет своевременно обеспечить ребенка всеми необходимыми пищевыми веществами.

До 4 месяцев малыш еще не готов к усвоению другой еды, кроме женского молока или детской молочной смеси. А в 4 месяца желудочно-кишечный тракт ребенка становится более зрелым: повышается активность пищеварительных ферментов, формируется иммунитет слизистой кишечника, существенно снижается риск развития аллергических реакций. Ребенок уже способен проглатывать более густую пищу, угасает «рефлекс выталкивания ложки».

Введение прикорма позднее, во втором полугодии первого года жизни, имеет нежелательные последствия: возникает дефицит пищевых веществ, и в первую очередь микронутриентов (железа, цинка и других),

дети чаще отказываются от предложенных продуктов, может возникнуть задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи.

В этом случае возникает необходимость быстрого добавления в рацион разнообразных продуктов, что приводит к повышенной нагрузке на иммунную систему, а нередко и к развитию аллергических реакций.

К возрасту 5 месяцев в организме ребенка уже возникает дефицит железа. Запасы железа, накопленные к моменту рождения, уже исчерпаны, а его содержание в грудном молоке невелико, поэтому при грудном вскармливании дефицит развивается чаще, чем при искусственном. Это одна из основных причин назначения прикорма.

Время начала введения прикорма и последовательность использования разных продуктов индивидуальны. Важно учитывать особенности развития ребенка, его вес и рост, а также готовность к восприятию новой пищи.

С чего начать

Каша или овощи — почему не соки?

Когда вы решаете предложить малышу новый продукт, выбирайте между овощным пюре и кашей. Назначение в начале прикорма фруктовых соков, так хорошо знакомое родителям и особенно бабушкам, — уже устаревшее правило. Пищевая ценность соков мала, их раннее введение нередко приводит к функциональным нарушениям желудочно-кишечного тракта, аллергическим реакциям.

Но главный результат знакомства с соками — привычка к сладкому вкусу, после которого дети чаще отказываются от овощей.

Если ребенок здоров, его вес и рост соответствуют норме или превышают их, предпочтение следует отдать овощному пюре. При склонности к запорам пюре тоже следует вводить первым.

При недостаточной прибавке в весе, повышенном риске железодефицитных состояний, учащенном стуле лучше в качестве первого прикорма вводить каши промышленного производства, обогащенные минеральными веществами, в том числе железом и витаминами. Далее следует ввести овощное пюре.

Начинать прикорм лучше с пюре из одного вида овощей или с безмолочных каш промышленного выпуска (рисовой, гречневой или кукурузной), которые можно разводить грудным молоком или детской молочной или лечебной смесью, которую ест ребенок. В дальнейшем можно предлагать малышу овсяную, ячневую, пшеничную каши, а также каши из смеси круп.

Овощи лучше чередовать и сочетать

К овощному пюре можно добавить растительное масло, к каше — сливочное. В 6 месяцев ребенок может есть уже несколько видов овощей и каш. После каши, имеющей сладковатый вкус, дети нередко плохо едят овощи. Но даже при введении овощей в качестве первого продукта прикорма малыши часто отказываются от них. Овощной прикорм рекомендуется начинать с пюре из брокколи или цветной капусты. Они лучше воспринимаются детьми, если вводятся первыми. Постепенно добавляются другие виды овощей, такие как кабачки, тыква, картофель, морковь, которые больше нравятся детям.

Предпочтителен одновременный прием трех видов овощей. Каждые 2–3 недели можно заменять их новыми видами овощей. Важно регулярно предлагать ребенку пробовать новые продукты, но излишне не настаивать: для «принятия» нового вкуса может потребоваться до 10–15 дней.

Не стоит идти на поводу у детских капризов. Первоначальный отказ от незнакомого блюда — обычное явление. Продукт нужно предлагать повторно в начале кормления, можно несколько раз в день, и часто после первого отказа следует успешное последующее знакомство.

От того, насколько родители будут спокойны и последовательны во время кормления, зависят поведение ребенка и формирование здорового рациона. Чем больше различных овощей удается ввести в меню ребенка до года, тем более разнообразным и правильным будет его питание в школьном возрасте.

Мясные блюда обязательны

Железо поступает в наш организм в двух формах: как гемовое железо — с продуктами животного происхождения и как негемовое железо — с зеленью, крупами, овощами и фруктами. В силу химических

особенностей гемовое железо усваивается лучше; для младенца единственный источник такого железа — мясное пюре. Важно ввести его в рацион ребенка в 6 месяцев и постепенно увеличивать количество продукта (см. таблицу). Использовать мясное пюре можно в двух вариантах: баночки промышленного производства и приготовленное в домашних условиях.

Таблица. Примерная схема введения продуктов детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (месяцы)				
	4–5	6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	150	150	150	150
Каша	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо	-	5–30 /3–15	40–50 /20–30	60–70 /30–35	80–100 /40–50
Фруктовое пюре**	5–50	60	70	80	90–100
Желток	-	-	¼	½	½
Творог***	-	-	-	10–40	50
Рыбное пюре	-	-	-	5–30	30–60
Фруктовый сок	-	-	-	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные напитки	-	-	-	200	200
Печенье детское	-	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари	-	-	-	5	10
Растительное масло****	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло*****	1–3	4	4	5	5

Примечание *- без добавления растительного сырья (овощей и круп) ** - не в качестве первого прикорма; *** - по показаниям с 6 мес; **** - добавляется к овощному пюре, ***** - добавляется к каше.

Для приготовления мясного пюре отварное мясо необходимо разбавить теплой кипяченой или детской водой (но не бульоном!) в соотношении 1:1. Такое же соотношение используется при производстве детских мясных консервов (в 100 г мясного пюре содержится около 50% мясного сырья). При введении прикорма важно использовать именно мясные консервы, а не мясорастительные, и тем более не растительно-мясные: содержание в них мяса колеблется от 7 до 20%.

С 7 месяцев ребенку можно давать желток, а с 8 месяцев — пюре из рыбы (2 раза в неделю вместо мясного блюда).

Фрукты на последнем месте

Фруктовое пюре имеет смысл ввести в первые полгода жизни при запорах (когда введение овощного пюре с растительным маслом не дало желаемого эффекта), а также детям с недостаточностью питания и сниженным аппетитом (добавлять его в каши для улучшения вкуса). При

этом фруктовое пюре не должно быть первым продуктом прикорма. Оптимальным считается его назначение во вторые полгода жизни ребенка, после введения мясного пюре.

Основные правила введения прикорма

- 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 его переносимостью.
- Новый продукт (блюдо) следует давать в первой половине дня, чтобы не пропустить возможную реакцию. Не вводите новые продукты вечером и перед сном, это затруднит оценку их переносимости, может нарушить ваш сон и сон ребенка.
- Целесообразно вести «пищевой дневник», где отмечать все продукты, которые ребенок ел в течение суток, и их переносимость. Это позволит составить рацион из продуктов, которые малыш хорошо переносит.
- Каши, овощные и фруктовые пюре следует вводить, начиная с одного вида крупы, овощей, фруктов, постепенно расширяя меню за счет других продуктов 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 месяцев гомогенизированные и пюреобразные продукты следует постепенно заменять на мелкоизмельченные.

Важно вводить прикорм, сохраняя грудное вскармливание. Для поддержания лактации в период введения продуктов прикорма необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.

В питании ребенка хорошо использовать продукты и блюда прикорма промышленного производства, которые изготавливают из высококачественного сырья. Они соответствуют строгим гигиеническим требованиям, имеют гарантированный химический состав, в том числе витаминный, независимо от сезона и необходимую степень измельчения.

Кроме того, современные продукты прикорма промышленного производства обогащены биологически активными компонентами: витаминами, минеральными веществами, пре- и пробиотиками, длинноцепочечными полиненасыщенными жирными кислотам (омега-3), что положительно влияет на состояние здоровья ребенка.

Кисломолочные продукты: поддерживаем иммунитет

Особое внимание в условиях эпидемии и после окончания карантина следует уделить своевременному введению неадаптированных кисломолочных продуктов. Они очень хорошо укрепляют иммунитет. Детские кефир, биолакт или йогурт вводят в рацион ребенка, начиная с 8-месячного возраста в объеме 200 мл в сутки. В этом же возрасте ребенку можно предложить детский творог, но его количество не должно превышать 50 г в сутки: избыточное поступление молочного белка на первом году жизни повышает в дальнейшем риск развития ожирения. В отдельных случаях, например, при недостаточной прибавке массы тела, педиатр может его назначить ранее, с 6–7 месяцев.

Цельное коровье или козье молоко не может использоваться в качестве основного питания на первом году жизни.

Источники:
Пособие «Питание детей во время карантина»
НМИЦ здоровья детей Минздрава России