

Введение продуктов и блюд прикорма в рацион детей первого года жизни

розділ: Дитяче харчування, прикорм, дата: 31.08.2013, автор: А. Ю. Пеньков, И. П. Пасечник



Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма детей первого года жизни.

Продукты и блюда прикорма	Сроки введения, месяц	6 мес.*	7 мес.	8 мес.	9 мес.	10-12 мес.
Сок (фруктовый, ягодный, овощной), мл	6	30-50	50-70	50-70	80	100
Фруктовое пюре, мл	6	40-50	50-70	50-70	80	90-100
Овощное пюре, г	6	50-100	150	170	180	200
Молочная каша, г	6-8	50-100	100-150	150	180	200
Кисло-молочные продукты, мл	8-9	-	-	50-100	100-150	150-200
Творог, г	6,5 - 7,5	5-25	10-30	30	30	50
Яичный желток, шт	7,0 - 7,5	-	1/8-1/4	1/4-1/2	1/2	1/2-1
Мясное пюре, г	6,5 - 7,0	5-30	30	50	50	50-60
Рыбное пюре, г	8 - 10	-	-	10-20	30-50	50-60
Растительное масло, г	6	1/2 ч. л.	1/2 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Сливочное масло, г	6 - 7	1/2 ч. л.	1/2 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.	1 ч. л.
Хлеб пшеничный, г	8 - 9	-	-	5	5	10

* объём в зависимости от возраста ребёнка

В таблице указаны примерные сроки введения прикорма и его количество. Поэтому, количество предложенной еды должно основываться на принципах активного кормления:

- кормить неторопливо и терпеливо;
- заинтересовывать ребенка;

- не заставлять насильно есть.

Очередность введения прикорма может быть изменена в зависимости от гастрономических предпочтений ребенка и доступности качественных продуктов питания (не существует научно доказанной "правильной" очередности введения прикорма).

Первая причина, обуславливающая введение прикорма, состоит в необходимости введения добавочного питания к вскармливанию грудным молоком или заменителями грудного молока, когда последние более не соответствуют полностью всем питательным потребностям ребенка, необходимым для поддержания его роста и развития.

Вторая причина прикорма - необходимость введения в питание плотной пищи, имеющей новые качества (вкус, запах, текстура), что способствует развитию ребенка, путем формирования прочных и качественных связей в головном мозге. Кроме того, твердая пища готовит мышцы полости рта к будущей речи.

Опасности, встречающиеся при слишком раннем введении прикорма.

Детям до 6-ти месяцев тяжело есть пищу с помощью ложки. Более того, раннее введение прикорма может приводить к уменьшению лактации у кормящих грудью матерей, так как количество кормлений грудью определяет количество секретируемого грудного молока. Более того, ранний прикорм может приводить к развитию аллергических реакций и непереносимости пищевых продуктов.

Опасности связанные со слишком поздним введением прикорма.

Так как дети растут и становятся более активными, их энергетические потребности также возрастают. Следовательно, грудное вскармливание и молочные смеси не могут обеспечить все питательные вещества, необходимые для здорового роста и развития. В результате, могут наблюдаться недостаточное питание и рост, за исключением случаев, когда детям дают пищевые продукты, рекомендуемые для прикорма.

Признаки готовности ребенка к прикорму.

1. Хороший контроль головы и мышц спины в положении сидя.
2. Выраженный пищевой интерес.
3. Способность снимать пищу с детской ложки.
4. Отсутствие таких реакций, как сыпь, рвота, понос, запор, отвращение к процессу кормления.

Рекомендации.

1. Пищевые продукты, содержащие клейковину, не должны даваться детям младше 6 месяцев.
2. Новые продукты должны вводиться в рацион питания постепенно, один за другим, с целью выявить пищевую аллергию или реакции непереносимости (расстройство стула, рвота, высыпания).
3. Количество соли, сахара и пряностей, добавляемых к пищевым продуктам во время прикорма, должны строго контролироваться и по возможности не вводиться до года.
4. Крупы должны быть обогащены железом.

Важно подчеркнуть, что все новые пищевые продукты должны вводиться по одному и постепенно. Необходимо соблюдать 3-5 - дневный интервал между введением в рацион ребенка каждого нового продукта питания. Это позволит детям привыкнуть к новому вкусу и составу пищевых продуктов. Этот временный промежуток позволит также определить какую-либо реакцию на новый продукт. Объяснение является достаточно простым. После введения в пищу нового продукта у ребенка может наблюдаться нежелательная реакция. Это может быть сыпь, избыточные газы, рвота, понос, запор. Если был введен только один новый продукт питания, то определить причину и механизм

реакции довольно просто.

Практические указания.

Первая предлагаемая малышам еда может состоять из фруктов, овощей, круп, не содержащие клейковину (кукуруза, рис, гречиха). Помним! Не существует научно доказанной "**правильной**" очередности введения прикорма.

Необходимые рекомендации:

- Приготовление пищи должно проводиться в гигиенических условиях (хорошо вымытые руки, чистая посуда).
- Давайте хорошо размельченную пищу перед кормлением, используя следующую схему: I день - 1 ч. л., II день - 2 ч. л., III день - 4 ч. л., IV день - 8 ч. л., доводя объем до рекомендуемого.
- Некоторые дети спокойнее знакомятся с прикормом, удовлетворив чувство голода после потребления половины объема грудного молока или смеси.
- Забирайте ложечкой из тарелки небольшое количество пищи.
- Так как дети привыкли к температуре материнского молока равной 37°C, первая пища, даваемая ребенку, должна быть комнатной температуры или теплой.
- Если ребенок отказывается есть, продолжайте предлагать, **но никогда не заставляйте насильно глотать**. Исследования по развитию вкусовых привычек показывают, что после 10-15 контактов с новым вкусом пищи дети принимают пищу без проблем.

Когда пища принимается детьми, ее количество должно постепенно увеличиваться. Время введения плотной пищи у детей сильно варьирует, некоторые дети принимают пищу в течение 1-2 дней, хотя другие требуют одной недели, прежде чем жидкая пища может быть заменена более густой. **Никогда не прибегайте к насильственному вскармливанию!**

Период перехода детей от молочного к разнообразному питанию является этапом приобретения автономии. Это большое приключение, которое должно начинаться в условиях, когда мать и ребенок готовы спокойно это осуществить. Однако пищевые потребности младенцев обуславливают необходимость введения других, отличных от молока, продуктов питания в возрасте около 6 мес.

Если ребенок отказывается от прикорма?

Если ребенок абсолютно отказывается принимать отличную от молочной пищу, мы предлагаем несколько советов:

- Выбирайте моменты, когда ребенок в хорошем настроении; когда мать спокойна и в отдохнувшем состоянии.
- Предлагайте пищу и в то же время разговаривайте ласково с ребенком, старайтесь никогда не торопиться.
- Ребенок, имеющий хорошее здоровье и достаточный вес и упорно отказывающийся от еды, может подождать до следующего принятия пищи, прежде чем вернуться к груди.
- Предпочтительно давать пить жидкости из чашки, если дети старше 6-месячного возраста.
- Если дети все же очень сопротивляются, после нескольких попыток, лучше подождать несколько дней или недель и позднее попытаться вновь.
- Часто, когда мать действительно решила прикармливать ребенка, упорствующие младенцы чувствуют эту решимость и, в конечном счете, принимают другую пищу.

Переход к разнообразному питанию - тяжелый этап в жизни младенца в плане питания и поведения, но жизнь показывает, что его преодолевают все 100% детей!

Схема введения овощного прикорма самостоятельного приготовления.

Название продуктов/Дни*	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Капуста	10-20**	10-20											
Капуста + картофель			10-20	10-20									
Капуста(60%) + картофель(30%)+ морковь(10%)**					10-20	10-20							
Капуста + картофель + морковь + лук****							10-20	10-20	5	10	20	40	80*****
Рафинированное растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное)									1,25 (1/4 ч.л.)	2,5 (1/2 ч.л.)	3,75 (2/3 ч.л.)	5,0 (1 ч.л.)	

* С 1 по 8 день овощи даются в виде отвара, с 9 по 13 день - в виде протёртого супа-пюре (для размельчения можно использовать пластмассовую терку, миксер, но эффективнее - блендер).

Начинать с отвара рекомендуется детям страдающим аллергией, в иных случаях можно начинать с однокомпонентного пюре, наращивая дозу как это указано в таблице, но соблюдая трехдневный интервал.

** Миллилитры.

*** Морковь у детей со склонностью к аллергии, вводить только после консультации с врачом.

**** Лук в некоторых случаях лучше отбрасывать, т.к. не всем детям нравится его вкус.

***** Далее увеличивать количество овощного пюре согласно рекомендациям, до тех пор, пока ребенок ест его с удовольствием.

Далее, согласно срокам введения, к овощам добавляют мясо, желток. После консультации с врачом, вы можете постепенно расширять ассортимент овощей (кабачок, другие виды капусты, зелень, сладкий перец и т.д.)