ФГБОУ ВО
«ДОНЕЦКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М. ГОРЬКОГО»
Минздрава России
Кафедра пропедевтики педиатрии

«Питание детей в возрасте от 1 года до 3 лет»

Заведующий кафедрой пропедевтики педиатрии, доцент
Кривущев Борис Исаевич

В настоящее время несбалансированное питание, избыточное по калорийности и дефицитное по содержанию микронутриентов, является серьезной проблемой, требующей масштабного, государственного подхода.

Цель программы

Оптимизация питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет как важного фактора улучшения здоровья детского населения Российской Федерации и формирования здоровья нации.

Утверждено	**Согласовано**
Председатель Исполкома Союза педиатров России	Главный внештатный специалист педиатр Минздрава России
Л.С. Намазова-Баранова	А.А. Баранов
03.09.2019 г.	03.09.2019 г.

Союз педиатров России Москва

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Информационные материалы

Москва
2019

Задачи программы

1. **Изучить** характер и особенности питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет, проживающих в Российской Федерации.
2. **Определить** уровень знаний врачей и родителей в области рационального питания.
3. **Оценить** в данной возрастной категории:
   - частоту встречаемости дефицита или избытка потребления макро- и микронутриентов;
   - массо-ростовые показатели детей и их соответствие нормативным величинам.
4. **Проанализировать** и систематизировать выявленные отклонения в показателях физического развития детей.
5. **Выявить** основные факторы, лежащие в основе установленных нарушений.
6. **Разработать** научно-обоснованные подходы к организации питания детей данной возрастной группы с целью коррекции выявленных нарушений.
7. **Сформировать** практические рекомендации по рациональному питанию детей в возрасте от 1 года до 3 лет.
8. **Разработать** программы обучения и совершенствования знаний по вопросам питания детей от 1 года до 3 лет для студентов высших учебных заведений, врачей-педиатров, организаторов здравоохранения, педагогов, психологов, медицинских сестер.
9. **Усовершенствовать** существующие нормативно-методические документы по организации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет.
10. **Актуализировать** в общественном сознании (врачи и члены семьи) значимость рационального питания детей от 1 года до 3 лет.

Ожидаемые результаты

1. Оптимизация питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет жизни за счет улучшения его организации и структуры, в том числе увеличения доли специализированных детских продуктов промышленного выпуска, повышения культуры питания.
2. Снижение распространенности алиментарно-зависимых заболеваний в детском возрасте, в том числе за счет уменьшения числа детей с избыточной массой тела и сниженной обеспеченностью микро- и макронутриентами, а также хронических заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).
3. Внесение изменений в обучающие программы медицинских вузов и постдипломного образования по вопросам организации питания детей раннего возраста на основе научно-обоснованных рекомендаций.
4. Повышение знаний врачей-педиатров, педагогов, родителей и других членов семьи по вопросам питания детей от 1 года до 3 лет за счет широкого внедрения данной программы в практическое здраво охранение.
5. Разработка и внедрение в повседневную практику врачей алгоритмов питания детей младшего возраста.

По результатам изучения фактического питания 1813 детей в возрасте 12–35 месяцев в Российской Федерации, установлено **широкое распространение отклонений** от основных принципов рационального питания.

Обращает на себя внимание недостаточное потребление овощей и фруктов: 70,9% детей второго года и 65,9% — третьего года жизни ежедневно получают фрукты, и только 46 и 35,4%, соответственно, ежедневно получают овощи. Мясные блюда (включая птицу) не менее 7 раз в неделю получают 48% детей второго года жизни и 56% детей третьего года жизни. Рыба присутствует в рационе с частотой не реже 2 раз в неделю только у 36% детей второго года жизни и 42% детей третьего года жизни.

Отмечается также избыточное потребление простых углеводов, как за счет готовых продуктов их содержащих, так и добавления сахара в напитки и блюда при их приготовлении.

Особо следует отметить **недостаточное использование специализированных детских продуктов, таких как детские молочные смеси для детей старше 1 года**, которые содержат полный комплекс витаминов и минеральных веществ. В возрастной категории от 1 года до 2 лет только 1/3 детей употребляли данные продукты, в возрасте от 2 до 3 лет — менее 10%.

К неблагоприятным факторам следует отнести широкое использование в питании детей в возрасте 1–3 лет продуктов, не предназначенных для этой возрастной категории.

Указанные нарушения в структуре питания являются причиной несбалансированности рациона и приводят к избыточному потреблению жиров, в первую очередь насыщенных, дефициту потребления важных макро- и микроэлементов — железа, кальция, йода, цинка, витаминов.

У детей в возрасте 1–3 лет потребности в пищевых веществах и энергии остаются достаточно высокими, хотя на единицу массы тела они несколько снижаются по сравнению с таковыми на первом году жизни.

Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах и энергии детей 1–3 лет* (г)

Возраст	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	всего	в т.ч. животного происхождения			
	г/сут	%	г/сут	г/сут	ккал/сут
Второй год жизни	36	70	40	174	1200
Третий год жизни	42	70	47	203	1400

Соотношение белков, жиров и углеводов в данном возрастном периоде составляет примерно **1:1:4**. За счет белков обеспечивается 12% калорий, за счет жира — 30%, за счет углеводов — 58%.

* Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 декабря 2008 г. МР 2.3.1.2432-08.

При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах;
- необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона;
- важно ежедневно включать в рацион ребенка основные группы продуктов — овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла;
- следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального питания, изложенных в настоящей Программе.

Суточное количество пищи для детей в возрасте
от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000–1200 г,
от 1,5 до 3 лет — 1200–1500 г.
Объём пищи в одно кормление не должен превышать 300–350 мл.
Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5-ю приемами пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных кормления.
Дополнительный прием пищи — полдник; также возможны молочный напиток перед сном и/или 2-й завтрак перед прогулкой.
При желании мать может прикладывать ребенка к груди 1–2 раза в сутки до 2-летнего возраста.

При построении режима питания ребенка важно следить за правильным распределением продуктов и блюд в течение суток.
Оптимальным является, когда
завтрак составляет 25% общей энергетической плотности рациона,
обед — 30–35%,
ужин — 20%,
дополнительные приемы пищи около 10%.

Основные группы продуктов питания

В питании ребенка 1–3 лет ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла, а рыбу и яйца включают в рацион 2–3 раза в неделю. По-прежнему значимая роль принадлежит молочным продуктам (цельное молоко, йогурт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и пр.).

Молочные продукты следует использовать трижды в день в различном виде — напитка, творога, в составе каши.

Ежедневно ребенок должен получать около 450 г пресных и кисломолочных продуктов, включая творог, сметану и сыр.

Суммарное среднесуточное количество мяса животных, птицы а также рыбы в готовом виде должно составлять **100 г**.
Яйца рекомендуется давать 2–3 в неделю, сваренных вкрутую, в виде омлета, добавленных в запеканки, сырники и другие блюда.
Ежедневно должны присутствовать разнообразные фрукты и овощи, за исключением тех, которые имеют высокую кислотность и терпкий вкус (редька, редис).
Включение в питание хлеба способствует формированию челюстно-лицевого аппарата ребенка.
Рекомендуемое количество хлеба в рационе ребенка 1–3 лет жизни не превышает 30–40 г ржаного и 60 г пшеничного (или ржано-пшеничного).
Целесообразно использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, что облегчает его усвоение.

Среди круп первое место по пищевой ценности принадлежит гречневой и овсяной.

Бобовые (фасоль, горох, чечевица) могут присутствовать в питании детей не чаще 2–3 раз в неделю: их необходимо тщательно разваривать и по возможности освобождать от грубоволокнистой кожицы.

В питании детей применяется сливочное масло жирностью от 72,5 до 82%. В сутки ребенок в возрасте 1–3 лет жизни может получить 10–20 г сливочного масла в составе различных блюд и для приготовления бутербродов.

Ежедневное потребление растительного масла составляет в среднем 10–15 мл. В рационе желательно использование разнообразных масел – подсолнечного, кукурузного, оливкового и др.

Сахар используется в детском питании для приготовления блюд, фруктовых и ягодных напитков. Общее количество добавленного сахара не должно превышать 10% от суточной калорийности рациона (не более 25–30 г в сутки).

Шоколад как самостоятельный продукт **не рекомендуется** использовать до 3-летнего возраста.



В рационы детей раннего возраста включают некрепкий черный, зеленый, травяной и фруктовый чаи, какао, а также суррогатный кофе (кофейный напиток), который может производиться из ячменя, овса, ржи, цикория, сои, каштанов и др.

Натуральный кофе в питании детей до 3 лет не используется.

Следует помнить, что чай, кофейный напиток, какао не желательно использовать после рыбных и мясных блюд. Содержащиеся в этих напитках вещества (например, танин) препятствуют усвоению ряда нутриентов, в частности железа.

Соль — источник натрия — основного элемента, поддерживающего водный баланс в организме.

Поскольку соль подчеркивает вкусовые свойства продуктов и блюд, необходимо выработать у ребенка здоровую привычку не злоупотреблять солью. Детские блюда должны казаться взрослым недосоленными.

Для приготовления пищи для детей 1–3 лет обычно достаточно до 3 г соли в сутки (1/2 чайной ложки).

Дополнительное подсаливание продуктов промышленного выпуска для детей 1–3 лет запрещено.

В питании детей первых трёх лет жизни не используются:

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.

С развитием у ребенка навыка жевания **консистенция блюд** должна постепенно меняться — от жидкой и пюреобразной к более плотной.
Для детей до 1,5 лет сохраняется еще относительно высокая степень механической обработки продуктов, блюда (супы, каши, салаты, пюре) протираются или измельчаются, овощи хорошо разваривaются.
Сырые овощи и фрукты натирают на мелкой терке. Мясо и рыбу готовят в виде суфле, тефтелей, паровых котлет. Рекомендуется отваривание, запекание, тушение, приготовление на пару.
Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи.
Пюрированные блюда вытесняют более плотными, которые требует активного жевания. Каши хорошо разваривают, но не протирают.
В питании детей можно использовать различные крупяные и овощные запеканки, а вареные и тушеные овощи нарезать мелкими кусочками.

Активно развивающимся направлением в детской диетологии является создание специализированных продуктов на молочной основе, ориентированных на оптимизацию питания детей 1–3 лет, так называемых **третьих и четвертых формул**. Они призваны частично заменить неадаптированные молочные продукты в рационе детей раннего возраста. В этих молочных продуктах снижено содержание белка (приблизительно на 25–30%), т. е. учтены современные тенденции по уменьшению количества молочного белка в рационах детей раннего возраста.

С 12 месяцев





С 18 месяцев

При составлении **индивидуального рациона питания** ребенка необходимо ориентироваться на следующие принципы:

- рекомендуется сохранить 3 основных кормления (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак/полдник и кисломолочный продукт или 3-я формула перед сном), объем одного кормления — не более 300–350 мл;
- объем пищи (без учета воды) в сутки — 1000–1200 мл для второго года жизни и 1200–1500 мл — для третьего;
- до 25% суточной калорийности должен составлять завтрак, 30–35% — обед, 20% — ужин; полдник/второй завтрак и молочные продукты перед сном — по 10%;
- овощи и/или фрукты должны присутствовать **4 раза в день**;
- молочные продукты — **3 раза в день** (включая молоко для приготовления каши, йогурты, кисломолочные напитки, творог, детские молочные смеси, или грудное молоко);
- злаковые продукты — каши и гарниры — по 1 разу в день;
- хлеб — 2–3 раза в день;

- мясные блюда и/или птица — **2 раза в день**;
- рыбные блюда — 2–3 раза в неделю;
- яйцо — 2–3 штуки в неделю;
- целесообразно использовать в питании детей данной возрастной группы специализированные продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами. В состав молочного рациона рекомендуется включать специализированную молочную смесь (3–4-я формулы);
- важно соблюдать питьевой режим и для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки;
- консистенция блюд должна соответствовать физиологическим особенностям ребенка;
- при приготовлении блюд следует использовать минимальное количество соли и сахара.

В продукты промышленного выпуска не добавлять соль и сахар.

Примерное трехдневное меню для здоровых детей

Прием пищи	Меню	Объем
Для детей 12–18 месяцев жизни		
1-й день*		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	180 мл 30 г 100 мл
Обед	Суп-пюре овощной Мясное суфле Детская вермишель Компот	120 мл 50 г 80 г 100 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Творог Фруктовое пюре	120 мл 50 г 100 г
Ужин	Овощное рагу Куриная котлета паровая Травяной чай	150 г 70 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко	200 мл
2-й день*		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Сок	180 мл 30 мл 100 мл
Обед	Суп картофельный с цветной капустой Мясные тефтели Рис отварной Морс ягодный	120 мл 50 г 80 г 100 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	180 мл 20 г 100 г
Ужин	Картофельное пюре Котлета из индейки паровая Травяной чай	150 г 70 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко	200 мл
3-й день*		
Завтрак	Омлет Хлеб пшеничный/масло сливочное Какао на молоке	80 г 30/5 г 120 мл
Обед	Суп рисовый с морковью Рыбное суфле Овощное рагу Кисель	120 мл 50 г 80 г 100 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Печенье детское Фруктовое пюре	120 мл 15 г 100 г
Ужин	Гречка-продел отварная с маслом Мясная котлета паровая Огурец свежий с растительным маслом Компот	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь или грудное молоко	200 мл
Для детей 18–36 месяцев жизни		
1-й день*		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	200 мл 40 г 100 мл
Обед	Салат овощной с зеленью и растительным маслом Суп овощной Мясное суфле Картофель отварной со сливочным маслом Компот	50 г 120 мл 60 г 80 г 80 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	200 мл 20 г 100 г
Ужин	Овощное рагу с рисом Куриная котлета Травяной чай	150 г 70 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл
2-й день*		
Завтрак	Запеканка творожная Фрукты Кисель	100 г 70 г 120 мл
Обед	Морковь тертая со сметаной Борщ вегетарианский Мясные тефтели Рис отварной со сливочным маслом Сок	40 г 120 мл 60 г 80 г 80 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Печенье Фрукты	200 мл 20 г 100 г
Ужин	Вермишель Куриная котлета Салат с помидором и растительным маслом Травяной чай	150 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл
3-й день*		
Завтрак	Омлет с сыром Хлеб пшеничный/масло сливочное Фрукты Какао на молоке	100 г 30/5 г 100 г 100 мл
Обед	Помидоры с растительным маслом Суп рисовый с морковью Отварная рыба Овощное рагу Морс	40 г 120 мл 60 г 80 г 80 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Пирог с яблоком Фрукты	200 мл 50 г 100 г
Ужин	Гречка отварная с маслом Мясная котлета Огурец свежий с растительным маслом Фруктовый чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл

* — хлеб пшеничный 60 г, хлеб ржаной — 30 г в сутки.

