



ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России
Кафедра пропедевтики педиатрии

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Доцент кафедры пропедевтики педиатрии, к.м.н., доцент **Москалюк О.Н.**

АКТУАЛЬНОСТЬ

Одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте – сбалансированное питание. Чем младше ребенок, тем более значимо влияет питание на развитие и здоровье. Наиболее уязвимый период детства – это первый год жизни. Но в возрасте 1-3 года сохраняются высокие темпы роста и развития ребенка, продолжается совершенствование функций органов и систем, что требует адекватного поступления пищевых веществ и энергии, обеспечивающих эти процессы.



Программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации, 2019

АКТУАЛЬНОСТЬ

Ранний возраст – ответственный этап перехода ко взрослому питанию, критический период для формирования пищевого поведения и стойких нарушений аппетита. Несоблюдение принципов рационального питания в этом возрасте приводит к нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса детей, развитию алиментарно-зависимых заболеваний, дисфункций желудочно-кишечного тракта.



ОСОБЕННОСТИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ВОЗРАСТНОМ ПЕРИОДЕ 1-3 ГОДА:

- ❖ развивается челюстно-лицевая мускулатура;
- ❖ увеличивается до 20 количество зубов;
- ❖ возрастает до 300-350 мл емкость желудка;
- ❖ отмечается активный рост эндокринной и экзокринной частей поджелудочной железы;
- ❖ активизируется соко- и ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта.



Все это приводит к возможности увеличения разового и суточного объема пищи, удлинению временных промежутков между кормлениями, расширению ассортиментов продуктов питания.

ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЦИОНА РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- **Питание должно удовлетворять основным потребностям** в макро- и микронутриентах.
- **Режим питания: 5 приемов пищи, из которых 3 основных и 2 дополнительных.** Дополнительный прием пищи – полдник, возможны молочный напиток перед сном и/или 2-й завтрак перед прогулкой. Часы приема пищи должны быть постоянными, отклонения от установленного времени не должны превышать 30 минут.
- **Суточное количество питания** в возрасте от 1 года до 1,5 лет должно составлять 1000-1200 мл, от 1,5 до 3-х лет – 1200-1500 мл. Объем пищи на одно кормление не должен превышать 300- 350 мл.



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЦИОНА РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- **Правильное распределение блюд в течение суток:** завтрак составляет 25% общей калорийности, обед – 30-35%, ужин – 20%, дополнительные приемы пищи – около 10%.
- Необходимо **ежедневно включать в рацион** ребенка основные группы продуктов: овощи, фрукты, молочные продукты, мясо/рыбу, злаковые, сливочные и растительные масла.
- **Избегать** стихийных перекусов (использование между кормлениями соков, булочек, сладостей).



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЦИОНА РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- **Питание должно быть сбалансированным** – в рационе необходимо использовать широкий ассортимент продуктов и блюд, а также специализированные продукты для детей раннего возраста.
- **молочные продукты** следует использовать трижды в день
- **злаковые продукты:** каши 1 раз в день, хлеб 2-3 раза в день
- **мясные блюда** 2 раза в день



ПРИНЦИПЫ СОСТАВЛЕНИЯ ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЦИОНА РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ 1-3 ГОДА

- **рыбные блюда** 2-3 раза в неделю;
- **яйцо** 2-3 штуки в неделю;
- для приготовления блюд **использовать минимальное количество соли и сахара**, в промышленные продукты соль и сахар не добавлять;
- необходимо **соблюдать питьевой режим**, для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки.



МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

- ✓ **Используются:** цельное молоко, йогурт, кефир, молочные смеси, творог, сыр, сметана.
- ✓ Предпочтение отдается специализированным детским продуктам.
- ✓ **Сметана** 10-15% жирности используется для заправки блюд в количестве 5-9 г в сутки, сыр ежедневно не более 5 г.
- ✓ В детских молочных продуктах **не допускается применение** искусственных вкусовых добавок, ароматизаторов, красителей.



- При использовании детских фруктовых йогуртов и творожков **предпочтение отдается продуктам без сахара** или с минимальным его содержанием.
- **Ежедневно ребенок должен получать около 450 г пресных и кисломолочных продуктов,** включая творог, сметану и сыр.

ВЫСОКОБЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Используется **мясо животных** (говядина, тощая свинина, кролик, баранина) **и птицы** (куры, индейка).
Суммарное среднесуточное количество мяса в **готовом виде 100 г.**



Печень используется в питании **1 раз в 7-10 дней**,
рыба – **2-3 раза в неделю** (200 г в неделю),
яйца (куриные, перепелиные) – **2-3 раза в неделю**
(сваренные вкрутую, в виде омлета, добавленные в блюда).

ФРУКТЫ, ОВОЩИ

Фрукты/овощи должны присутствовать в рационе ежедневно, в четыре приема пищи в виде самостоятельных блюд (салаты, фруктовые пюре, овощные супы) и в виде гарнира.

Сухофрукты используют для приготовления компотов, киселей.

Бобовые (горох, фасоль, чечевица) не чаще 2-3 раза в неделю. Соя только в детских смесях в виде изолята белка сои.



ЗЛАКОВЫЕ ПРОДУКТЫ

- Используются крупы, хлеб, хлебобулочные, макаронные изделия.
- Среди круп по пищевой ценности на первом месте **гречневая и овсяная**.
- **Можно крупы** рисовую, кукурузную, манную, пшеничную, ячневую, перловую.
- Крупы и хлеб ежедневно, макаронные изделия – периодически. **Количество хлеба: 30-40 г ржаного и 60 г пшеничного** (вчерашний или слегка подсушенный)



ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ

- ❑ **Животные жиры** (сливочное масло) ежедневно 10-20 г.
- ❑ **Растительные масла** (подсолнечное, кукурузное, оливковое) ежедневно 10-15 мл.



САХАР, СОЛЬ

- Общее количество сахара **25-30 г в сутки**.
- **Кондитерские изделия** (зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло, джем, печенье, вафли) не чаще **2-3 раз в неделю в количестве до 10 г в день** после приема пищи. Не давать между приемами пищи, не использовать в качестве поощрения.
- Для приготовления пищи достаточно **3 г соли** в сутки, рекомендуется йодированная соль.

ВКУСОВЫЕ ПРОДУКТЫ

Используются:

- некрепкий чай (черный, зеленый, травяной, фруктовый);
- какао;
- кофейный напиток (ячмень, овес, рожь, цикорий);
- пряности (специи): сладкий и белый перец, лавровый лист, душистый перец, ваниль, корица в очень небольших количествах;

пищевые кислоты (лимонная)
ограниченно для
приготовления блюд.



В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ 1-3 ЛЕТ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:



- мясо уток и гусей
- грибы
- колбасные изделия
- соленая, копченая рыба, икра
- яйца водоплавающих (утиные, гусиные)
- редька, редис
- острые сорта сыра и плавленые сырки
- маргарины и комбинированные жиры
- синтетические сахарозаменители
- кондитерские изделия, имеющие в составе маргарины, искусственные

полуфабрикаты и соусы (сосиски, майонезы)

натуральный кофе

— красный, черный перец, хрен, горчица

любые виды уксусов

- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты
- консервированные продукты домашнего приготовления
- консервированные продукты в томатном соусе
- сухие концентраты для приготовления гарниров
- соки и напитки в виде сухих концентратов
- сладкие газированные напитки
- торты, пирожные

КОНСИСТЕНЦИЯ ПИЩИ И ВИДЫ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ

Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической обработки продуктов:

- пюрированные блюда заменяют более плотными;
- каши хорошо разваривают, но не протирают;
- вареные и тушеные овощи нарезают мелкими кусочками;
- салаты готовят из мелко нарезанных сырых и вареных овощей;
- свежие фрукты нарезают кусочками;
- мясо нарезают кусочками;
- рыбу без костей дают в отварном виде или в виде котлет.



ВЫВОДЫ

Соблюдение принципов сбалансированного питания у детей в возрасте 1-3-х лет обеспечивает гармоническое физическое и интеллектуальное развитие в дальнейшие возрастные периоды.





**Благодарю
за
внимание!**