

Мама, НЯМ-НЯМ!

Рациональное питание – один из важнейших факторов, определяющих гармоничное развитие и состояние здоровья ребёнка.

Материнское молоко является оптимальным питанием для детей грудного возраста и служит естественным и биологическим продуктом, предназначенным природой для нормального роста и развития. Все компоненты грудного молока легко усваиваются, так как их качество, количество и соотношение соответствуют функциональным возможностям желудочно-кишечного тракта и особенностям метаболизма ребёнка. В нём присутствуют также защитные и биологически активные факторы. Грудное молоко – лучший продукт питания и надёжная защита от различных заболеваний. Кроме того, грудное молоко всегда имеет оптимальную температуру, доступно и готово к употреблению. Грудное вскармливание формирует тесную психоэмоциональную связь малыша и матери в процессе длительного и тесного эмоционального контакта при кормлении грудью.

Успех грудного вскармливания зависит от уверенности кормящей мамы в том, что она может и должна кормить своего малыша грудью. Для этого необходимо начать грудное вскармливание в течение первого часа после рождения, правильно прикладывать ребёнка к груди, кормить «по требованию», когда малыш хочет, так как частое регулярное прикладывание младенца к груди – лучший способ восстановить и поддержать нормальную лактацию. Следует также избегать использования бутылочек и сосок-пустышек.

Для детей, лишённых возможности получать грудное материнское молоко, чрезвычайно важным является наличие детских молочных смесей, максимально приближённых по составу к грудному молоку. Женское молоко уникально по своим свойствам, поэтому переход на смешанное или искусственное вскармливание должен быть строго обоснован и осуществляется только тогда, когда весь арсенал средств, направленных на стимуляцию лактации, оказался неэффективным. Детские смеси разработаны для того, чтобы малыш получал всё необходимое для полноценного развития и здоровья.

Материнское грудное молоко полностью обеспечивает потребности детского организма в пищевых компонентах до 4-6 месяцев жизни, но по мере роста и развития ребёнка возникает необходимость в расширении его рациона и введении дополнительных продуктов, которые называются прикормом. Прикорм можно начинать вводить в рацион питания ребёнка не раньше четырёх, но не позже шести месяцев. Возраст, в котором в рацион питания нужно ввести прикорм, строго индивидуален.

Прикорм необходим:

- для дополнительного введения в организм ребёнка белка, железа, цинка и других веществ, поступление которых с грудным молоком и смесями становится недостаточным;
- для введения пищевых веществ, которые не содержатся в смесях и в грудном молоке;
- для формирования жевательного аппарата;
- для формирования у ребёнка вкусовых привычек и вкусового разнообразия;
- для обучения в дальнейшем навыкам самостоятельного приёма пищи.

При введении прикорма надо соблюдать следующие правила:

- Прикорм следует вводить здоровому ребёнку. Нельзя начинать введение прикорма при острых заболеваниях, в поездках, при переезде, при смене ухаживающих лиц, сразу после проведения профилактических прививок.
- Давать прикорм следует перед кормлением грудью или смесью, начиная с 1-2 чайных ложек, постепенно в течение 10-14 дней увеличивая количество прикорма до необходимого объёма.
- Начинать введение нового вида прикорма после полной адаптации к предыдущему.
- Новые продукты следует вводить в утренние часы, чтобы проследить за реакцией ребёнка. Следует наблюдать за поведением малыша, характером стула и кожными покровами.
- Начинать введение прикорма из одного вида продуктов (монокомпонентный).

В качестве **первого прикорма** может быть использована монокомпонентная безмолочная безглютеновая **каша** промышленного производства.

Безмолочная, т.е. не содержащая коровьего молока, белки которого высоко аллергены для детей группы риска по аллергии. Безглютеновая – для профилактики глютеновой энтеропатии. С четырёх месяцев можно вводить рис или гречку, с пяти месяцев – кукурузу, с шести месяцев – каши из трёх или более круп, включая пшено, с девяти месяцев – каши с добавлением фруктов и овощей.

Через 10-14 дней после введения каши до полного объёма, заменяющего одно кормление грудью или смесью, в рацион ребёнка вводят **второй прикорм – овощное пюре**. Овощное пюре богато пищевыми волокнами, разнообразными углеводами, минеральными веществами, витаминами. Овощное пюре активизирует моторику кишечника, развивает жевательный аппарат, формирует вкусовые привычки. Начинать следует с монокомпонентного овощного пюре (кабачки, цветная капуста или брокколи). Позже ассортимент расширяется за счёт тыквы, белокочанной капусты, картофеля и пр.

Следующий прикорм – мясное пюре (после 6-7 месяцев жизни, когда в рацион ребёнка введена каша и овощное пюре), которое позднее заменяют фрикадельками (к 9 месяцам), паровыми котлетками к году. Мясное пюре также вводят постепенно. Давать его можно, добавляя к овощному пюре.

После введения каши, овощного и мясного пюре вводят **фруктовое пюре, а затем фруктовый сок**. В питании детей первого года жизни целесообразно использовать консервированные фруктовые пюре и соки промышленного производства, предназначенные специально для малышей. Правила введения такие же, как и любого нового продукта. Начинать следует с ½ чайной ложечки монокомпонентного фруктового пюре.

Первые монокомпонентные соки: яблочный, грушевый. Затем сливовый, персиковый, абрикосовый, морковный. Далее – черно или красносмородиновый, малиновый, черешневый, вишнёвый, черничный, тыквенный.

С **6,5 месяцев** вводится **творог** (по рекомендации врача педиатра), как источник белков, незаменимых аминокислот, кальция. Начинают введение творога с 5 грамм, увеличивая к 1 году до 50 грамм.

С **7 месяцев** вводится **желток** (в вареном виде), как источник витаминов, лецитина, белка. Начинают с 1/10 желтка, увеличивая до ½ желтка 2 раза в неделю. Желток можно давать с кашей или овощным пюре.

С 8-9 месяцев можно ввести в рацион ребёнка кефир или йогурт для детского питания.

С **9 месяцев** вместо мяса один или два раза в неделю рекомендуется **рыбное пюре** (из трески, сёмги или форели), как источник белка, незаменимых аминокислот, минеральных веществ, особенно фосфора, йода, фтора. Рекомендуется использовать рыбное пюре для детского питания промышленного производства.

Самым важным периодом формирования здоровья является период от момента зачатия до исполнения ребёнку 2-х лет. В этот период особенно важно создать надёжный фундамент для крепкого здоровья в будущем. Одной из составляющих этого фундамента является рациональное питание, которое начинается с правильного здорового питания беременной женщины, продолжается вскармливанием малыша грудным молоком, затем правильным и своевременным введением прикормов в рацион питания ребёнка.

**Любите своих детей.
Заботьтесь об их здоровье.
Питайтесь правильно!**

Заведующая филиалом №2
УЗ «ВОДКЦ» детская поликлиника №2

Егина Галина Николаевна.