

# Прикорм в питании ребенка первого года жизни



**К.м.н. Доцент кафедры поликлинической  
педиатрии ГОУ ДПО ПИУВ Росздрава  
Карташева Наталья Сергеевна**

## **ПРИКОРМ**

*К прикорму относятся все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.*

## Выделяют:

- **Продукты прикорма** – соки, творог, желток, сливочные и растительные масла.
- **Блюда прикорма** – фруктовые и овощные пюре, каши, мясо- и рыба-растительные, растительно-мясные и растительно-рыбные пюре.

## **Цель введения прикорма:**

- 1. Восполнить пищевые дефициты**
- 2. Развитие жевательного аппарата  
(с 4 месяцев пища более густой  
консистенции,  
с 7 месяцев – мягкие кусочки)**
- 3. Формирование вкуса**
- 4. Со 2-го полугодия формирование  
рефлекса на прием пищи (завтрак, обед,  
полдник, ужин)**

## **Негативные последствия раннего введения прикорма:**

- *Функциональные расстройства пищеварительной системы*
- *Риск аллергизации*
- *Нагрузка на незрелые почки*

## **Негативные последствия позднего введения прикорма:**

- *Пищевые дефициты*
- *Общая задержка развития*
- *Задержка формирования жевательного аппарата*
- *Анемия*
- *Запоры*
- *Отказ в дальнейшем от твердой пищи*

## **Прикорм – это пища другой консистенции и другого химического состава**

- **Сроки введения прикорма** обусловлены степенью подготовленности организма к восприятию новой пищи:
  - ❖ зрелость нервно-мышечной координации (жевание, проглатывание);
  - ❖ зрелость пищеварительных ферментов;
  - ❖ зрелость иммунологической защиты от пищевых антигенов;
  - ❖ зрелость почек.

## *Сроки введения прикорма*

**ВОЗ:** не рекомендует вводить прикорм до 6 мес. при условии гармоничного развития ребенка.

**Россия:** - индивидуальный подход;

- отказ от раннего введения;

- начало введения прикорма с 4 - 6 месяцев жизни;

- в I полугодии должна доминировать молочная составляющая питания;

- во II полугодии уменьшается молочная составляющая и увеличивается ассортимент и объем дополнительных продуктов питания.

## **Сроки приобретения навыков для проглатывания**

<b>Возраст ( мес.)</b>	<b>Сложившиеся навыки</b>	<b>Консистенция пищи</b>
<b>0-6</b>	<b>Сосание и глотание.</b>	<b>Жидкость</b>
<b>4-7</b>	<b>Появление первых жевательных движений деснами. Угасание рефлекса «выталкивания» ложки, рвотного рефлекса.</b>	<b>Пища в виде пюре.</b>
<b>7-12</b>	<b>Очищение ложки губами. Кусание и жевание. Боковые движения языка и перемещение пищи к зубам.</b>	<b>Размятая пища. Мягкие кусочки.</b>
<b>12-24</b>	<b>Круговые жевательные движения. Стабильность челюстей</b>	<b>Пища с «семейного» стола.</b>



## **Возрастные параметры зрелости пищеварительной, иммунной систем и почек:**

<b>Процесс</b>	<b>Возраст</b>
<b>1. Созревание ферментативных процессов переваривания пищи: - усиление секреции соляной кислоты; - повышение активности пепсина и др. протеаз; - повышение активности амилазы.</b>	<b>3 мес. 3-4 мес. с 2-3 мес. до 1 года</b>
<b>2. Повышение уровня секреторного иммуноглобулина А в кишечнике.</b>	<b>3-4 мес.</b>
<b>3. Снижение повышенной проницаемости слизистой кишечника.</b>	<b>3 мес.</b>
<b>4. Созревание почечной функции.</b>	<b>После 4-х мес.</b>

## Примерная схема введения прикорма детям первого года жизни

Наименование продуктов и блюд (г, мл.)	Возраст, мес.			
	4 -6	7	8	9 -12
Овощное пюре	10 - 150	170	180	200
Молочная каша	10 - 150	150	180	200
Фруктовое пюре	5-60	70	80	90-100
Фруктовый сок	5-60	70	80	90-100
Творог (не ранее 6 мес.)	10 - 40	40	40	50
Желток. шт.	-	0.25	0,5	0,5
Мясное пюре (не ранее 6 мес.)	5 - 30	30	50	60 - 70
Рыбное пюре	-	-	5 - 30	30 – 60
Кефир и др. неадаптирован. кисломолочные напитки	-	-	200	200
Сухари. печенье	-	3 - 5	5	10 - 15
Хлеб пшеничный	-	-	5	10
Растит. масло	1 - 3	5	5	6
Сливочное масло	1 - 4	4	5	6

## Последовательность введения прикорма зависит от:

- *Состояния здоровья*
- *Нутритивного статуса*
- *Функционального состояния пищеварительной системы*

*Например:*

- *детям со сниженной массой тела, учащенным стулом первый прикорм - **каши***
- *при паратрофии, запорах - **овощное пюре***

# Овощное пюре

- Овощи-источник железа, калия, магния, йода, растительных волокон-пектинов
- Содержат витамины D, C, A, B1, B2, B6, PP, P, K



- **Овощные БИО пюре Нитана** приготовлены без соли - снижает риск возникновения гипертонической болезни
- **Овощные БИО пюре Нитана** могут использоваться при формировании гипоаллергенного меню
- **Овощные БИО пюре Хумана** содержит рисовую муку (без глютена, с биотином, высокая энергетическая ценность)
- содержат растительное масло — источник полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), которые необходимы для умственного и физического развития ребенка.

# Мясо-овощные БИО пюре

- в 5-10 раз меньше жира, в 10 раз больше НЖК
- рекомендуются в питании детей, склонных к аллергии
- содержит много витаминов, особенно витамина С и каротина
- богато ценным белком, который необходим для развития костной ткани и здорового роста ребенка
- отсутствие сахара и соли позволяет с самого начала приучить ребенка к натуральному вкусу продуктов
- содержит омега-3 жирные кислоты, которые важны для правильного развития нервной системы, органа зрения и укрепления иммунитета

# Фруктово-ягодные пюре

- источник минеральных веществ (калий, фосфор, кальций, магний, натрий, много железа) и витаминов (С, Е, каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота) в легко усвояемой форме и в оптимальных сочетаниях
- содержат много пектинов, натуральных сахаров, органических кислот и способствуют нормализации пищеварения
- предотвращают запоры, а яблочный пектин способен связывать поступающие в организм вредные вещества и выводить их из организма
- Содержит 100% фруктов
- Без кристаллического сахара
- Хорошо усваивается и переносится
- Полезен для детей любого возраста







## Зерновой прикорм - каши

- Первыми – безглютеновые каши:
  - рисовая
  - гречневая
  - кукурузная
- Позднее (не ранее 6 мес):
  - овсяная
  - Пшеничная
  - манная
  - из смеси круп, с добавлением фруктов.



## Каша безмолочные



- из гипоаллергенных злаков – риса и кукурузы (без глютена)
- без кристаллического сахара
- содержат 11 основных витаминов, минералы и микроэлементы
- для детей с непереносимостью коровьего молока и с риском пищевой аллергии
- при лактазной недостаточности
- при целиакии (глютеновая энтеропатия)

## **Каша молочные**

- отборные злаки и натуральное молоко
- без кристаллического сахара
- содержат 13 основных витаминов, минералы и микроэлементы
- с мягкими бисквитными кусочками)
- полезны для детей любого возраста (старше 6 месяцев)



## Широкий ассортимент

с 4  
месяцев



с 5  
месяцев



с 6  
месяцев



с 8  
месяцев



Каша молочная  
Рисово-кукурузная  
с бананом и пребиотиками



Каша молочная  
овсяная с пребиотиками (ГОС)



- комфортное пищеварение
- профилактика запоров
- формирование нормального биоценоза кишечника



## Вечерняя каша

новинка 2010

сложные углеводы - длительное чувство насыщения

сбалансированный комплекс ингредиентов - комфортное пищеварение

пищевые волокна - профилактика запоров

приятный вкус - положительный эмоциональный фон

Спокойный сон малыша



Овсяная с персиком  
молочная

## Специализированные лечебные каши Гипоаллергенная каша

- Не содержит глютен
- Без добавления сахара
- Снижает риск развития аллергии
- Сбалансированный нутриентный состав
- Содержит незаменимые ПНЖК
- Обогащена 12 витаминами, кальцием, железом, йодом
- Обогащена L-карнитином, холином
- Не содержит искусственных красителей, ароматизаторов, консервантов, ГМО
- Нежная консистенция
- Хорошо усваивается и насыщает
- Приятная на вкус!



**Рисово-кукурузная  
на основе частично  
гидролизированных белков  
молочной сыворотки**

**после 4 месяцев**

- смесь - Humana SL - с рождения
- каша - SL Brei - с 4 месяцев
- на основе изолята соевого белка
- не содержат белка коровьего и козьего молока, лактозы, глютена
- без добавления сахара

## Показания:

- аллергия к белкам коровьего и козьего молока
- галактоземия
- целиакия
- лактазная недостаточность
- вегетарианство
- религиозные соображения

\*





## Преимущества продуктов промышленного производства

- *Гарантированная химическая безопасность*
- *Постоянный химический состав, соответствующий особенностям метаболизма и пищеварения детей раннего возраста*
- *Оптимальная степень измельчения по возрасту*
- *Высокое качество и безопасность сырья, используемого для производства продуктов и блюд прикорма*

## Общие правила введения прикорма:

1. Прикорм дается до кормления.
2. Желательно с ложки.
3. Виды прикорма: овощной (I), злаковый (II), дополнительные продукты питания.
4. Последовательность введения новых продуктов питания – индивидуальная.
5. Со II полугодия формировать рефлекс на прием пищи: завтрак, обед, полдник, ужин.
6. Принцип постепенности введения нового продукта (5 – 7 дней).
7. Введение прикорма требует дополнительного введения жидкости (кипяченая вода).
  - В I полугодии – 50 мл в сутки;
  - во II полугодии – 100 мл в сутки.
8. При домашнем приготовлении блюд прикорма соль и сахар не вводится.

- бактериологически безопасна
- не содержит вредных химических и радиоактивных веществ и примесей
- не требует кипячения
- соответствует ГОСТу «вода питьевая высшей категории»
- присвоена «высшая оценка» качества и безопасности немецкого общества OKO TEST для питья
- для приготовления смесей, чая, каш и др. продуктов прикорма
- низкая минерализация
- обладает хорошими органолептическими свойствами



## Детские чаи Humana

с 1 месяца

с 4  
месяцев

с 8  
месяцев



- только натуральные компоненты - экстракты и масла трав
- пребиотическое действие лактозы и мальтодекстрина
- быстрорастворимый
- не содержат ГМО, искусственных красителей, ароматизаторов и консервантов
- способствует уменьшению метеоризма, колик, кишечных спазмов
- способствует нормализации биоценоза кишечника
- без сахара
- оказывает витаминизирующее и общеукрепляющее действие



# Humana Электrolит – эффективное средство борьбы с обезвоживанием

- при диарее любого происхождения
- эксикоз 1-2 степени тяжести
- экстремальные тепловые и физические нагрузки



	Humana Электролит	Регидрон
Страна производитель	Германия	Финляндия
Осмолярность, мОсм/л	230	260
Вкус	Вкус и аромат банана	Горько соленый
Объем раствора из 1 саше	250	1000
Шт в картонной коробке	12	4 / 20
Стоимость 1 упаковки, руб	120	125 / 480



# Humana Электrolит с фенхелем для детей с 1 месяца





# Заключение

1. Прикорм не только восполняет пищевые дефициты, но и способствует гармоничному развитию ребенка.
2. Сроки введения прикорма обусловлены физиологической зрелостью и готовностью к восприятию новой пищи.
3. Широкий ассортимент продуктов и блюд прикорма, обогащенных витаминами, минеральными веществами, ПНЖК и др. позволяет повысить эффективность вскармливания.



