

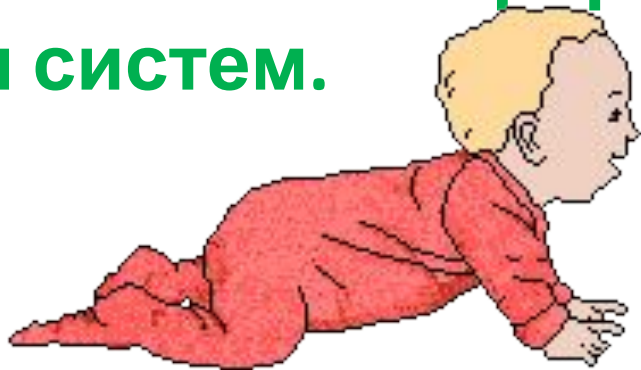
ПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ДЕТЯ

Выполнила
студентка 14 группы 5 курса
Ермолова П.В.



Рациональное питание детей-важное условие, обеспечивающее правильное физическое и психическое развитие, адекватную иммунологическую реактивность.

Ребёнок первого года жизни испытывает особую потребность в полноценном пищевом рационе в связи с интенсивным ростом, бурным психомоторным развитием и формированием всех органов и систем.



Вскармливание ребёнка первого года жизни

- естественное;
- искусственное;
- смешанное.



Естественное вскармливание

Естественным называется вскармливание ребенка грудным молоком.

Женское молоко является уникальным и наиболее сбалансированным продуктом питания для ребенка первого года жизни;

Состав грудного молока каждой матери точно соответствует потребности именно ее малыша в различных веществах: белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных веществах; Материнское молоко содержит особые вещества – ферменты, способствующие перевариванию и усвоению белков, жиров и углеводов;

В молоке матери присутствуют иммуноглобулины и иммунные клетки, защищающие ребенка от большинства инфекционных заболеваний: кишечных инфекций, инфекционного гепатита, дифтерии, столбняка и других.

Искусственное вскармливание

Искусственное вскармливание — это вид кормления, при котором малыш на первом году своей жизни не получает маминого молока и питается только искусственными смесями.

Искусственное вскармливание может применяться, если у матери совсем нет молока или ребенок по каким-то причинам не может или не хочет пить материнское молоко.

Смешанное вскармливание

Смешанное вскармливание – это система кормления ребенка, в которой докорм смесью производится наравне с питанием грудью без четкого режима (по требованию), при этом объем смеси занимает не более половины всего объема питания.

Смешанное вскармливание рекомендуют при следующих состояниях:

- недостаточный набор веса
- недоношенность;
- болезнь мамы, прием ею медикаментов, несовместимых с грудным вскармливанием;
- жизненная ситуация: маме необходимо работать или учиться.

Расчёт необходимого объёма

ПИЩИ

Наиболее простой способ подсчёта суточного количества молока, необходимого новорождённому в первые 9 дней жизни следующий: его возраст в днях умножают на 70 или на 80 (зависит от веса при рождении). С 10 по 14 день необходимый суточный объём молока остаётся неизменным.

С 2-недельного возраста необходимое количество молока вычисляют с учётом суточной потребности в энергии на килограмм массы тела или объёмным методом, когда необходимый объём пищи составляет определённую долю массы тела ребёнка.





Режим питания

Режим питания устанавливается в зависимости от возраста ребёнка, его индивидуальных особенностей и количества молока у матери. В первые 3-4 месяца жизни здоровых доношенных детей кормят 7 раз в сутки, т.е. каждые 3 часа с 6-часовым ночным перерывом. С 4,5-5 месяцев большинство детей кормят 5 раз в сутки, после 9 месяцев-4 раза в сутки.

Прикорм

К 4-6 месяцам жизни кормление только грудным молоком уже не может удовлетворять потребности организма ребёнка в питательных веществах, с этого возраста начинают вводить прикорм.



СРОКИ ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМОВ

I прикорм - сроки введения – 4,5 - 5 мес. при естественном вскармливании (4 – 4,5 мес. при искусственном вскармливании)

- в качестве первого прикорма используется овощное пюре (кабачки, тыква)
- пюре должно быть монокомпонентным, потом постепенно переходят к смеси овощей
- прикормом замещается 14 ч. кормление

II прикорм - сроки введения – 5,5 – 6,5 месяцев (5 – 5,5 мес - через 4 недели после введения первого прикорма)

- молочные безглютеновые каши
- прикорм замещает еще одно кормление грудью

III прикорм - срок введения - 7,5 - 8 месяцев (7 – 7,5 мес.)

- цельное коровье молоко, кефир, кисломолочная смесь

Питание детей старше года



К концу 1-го года жизни ребенок получает уже достаточно разнообразную пищу, причем не только жидкую и кашицеобразную но и более плотную, требующую некоторого разжевывания. К этому времени переваривающая способность желудочно-кишечного тракта ребенка достигает значительного совершенства, вкусовые восприятия у детей становятся более дифференцированными, у них уже часто появляются свои любимые и нелюбимые блюда.



С возрастом ребенка абсолютная потребность в белках, жирах и углеводах постепенно возрастает, а относительная потребность в них несколько снижается.

В возрасте от 1 года до 4 лет дети должны получать на 1 кг веса тела 3—3,5 г белков, 3,5—4 г жиров и 10—12 г углеводов, что дает за сутки в зависимости от возраста и веса ребенка 30—50 г белков, 45—50 г жиров и 160—180 г углеводов.

В дошкольном возрасте (от 4 до 7 лет) ребенку необходимо на 1 кг веса 3,0—3,5 г белков, 3,0 г жиров и 15,5 г углеводов, что составляет за сутки около 65 г белков, 50--55 г жиров и приблизительно до- 275 г углеводов.

В школьном возрасте суточная потребность в белках достигает 65—85 г (около 2,5—3,0 г на 1 кг веса), в жирах —55—100 г (около 2,5 г на 1 кг веса) и в углеводах — 350—450 г (10—13 г на 1 кг веса).

В период полового созревания снова повышается потребность в белках и жирах.

Расстройства питания у детей

Гипотрофия – это хроническое расстройство питания и пищеварения, сопровождающееся нарушением обменных и трофических функций организма и характеризующееся снижением толерантности к пище и иммунобиологической реактивности, задержкой физического и



Паратрофия — представляет собой заболевание, характеризующееся избытком веса у ребенка. Это следствие хронического нарушения вскармливания малышей первого года жизни, который, в сравнении с установленными нормами, имеет увеличенную массу тела. У детей паратрофия встречается в возрасте до 3-х лет, особенно если масса тела выше нормативных данных на 10% и более.



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



