



Особенности питания детей грудного возраста



**«Все прекрасное в человеке от
лучей солнца и молока матери»**

М.Горький

Идеальной пищей для младенца
является грудное молоко матери,
т.к. имеет родственную связь с
тканями ребенка.

Это **«золотой стандарт»**
оптимального питания.

Содержание ингредиентов на 100,0 мл, г

	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал
Молозиво	10,0-13,0	0,9-1,9	4,0-7,6	100-150
Женское молоко	0,9-1,5	3,9	7,4	69
Коровье молоко	3,4	3,9	4,5	62

Особенности секреции грудного молока

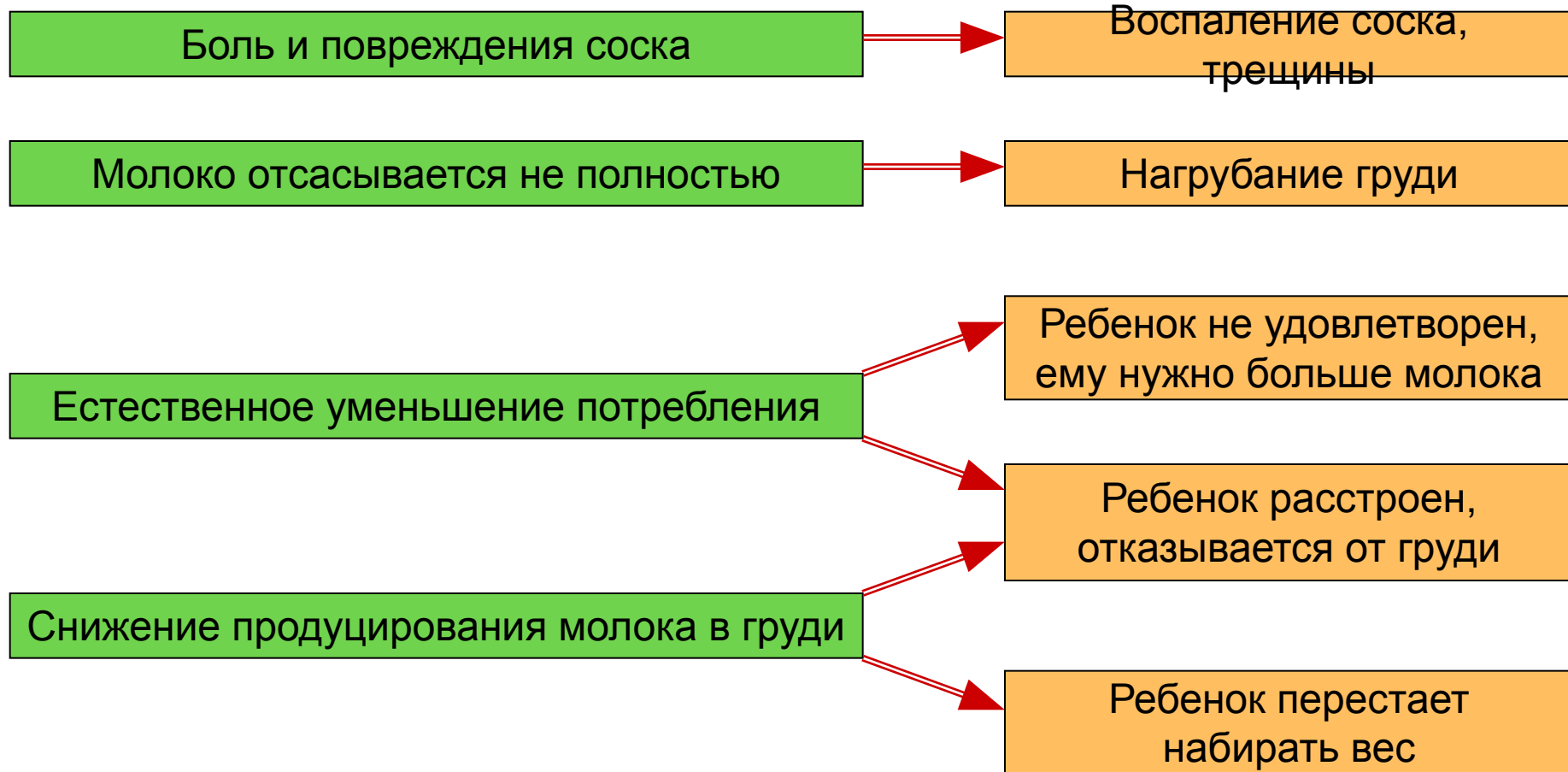


Различают:

- **переднее молоко**, первые порции секреции, содержит: сывороточные белки, воду, углеводы.
- **заднее молоко** содержит: жиры, ферменты липазу и амилазу, помогающее процессу переваривания и усвоения, вызывает ощущение сытости. Если ребенок не получает заднее молоко, то у него развиваются проблемы с кишечником: вздутие, колики, расстройство стула.

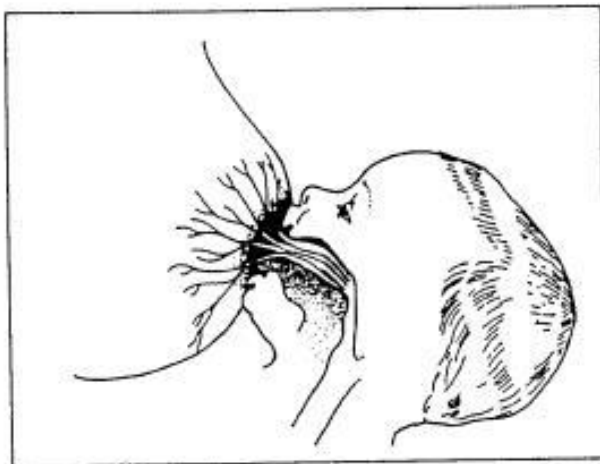
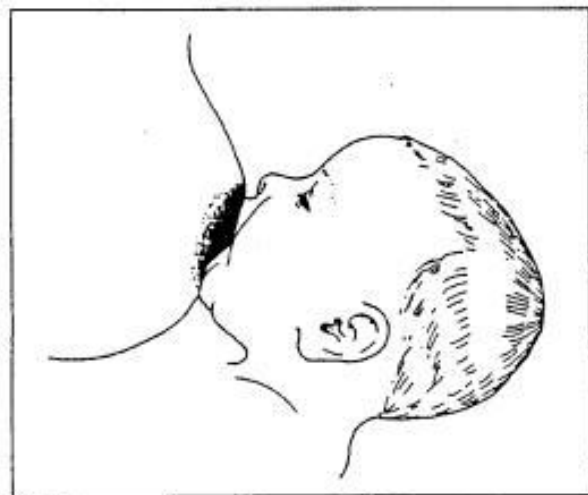


Неправильное прикладывание младенца к груди приводит к нарушению процесса вскармливания



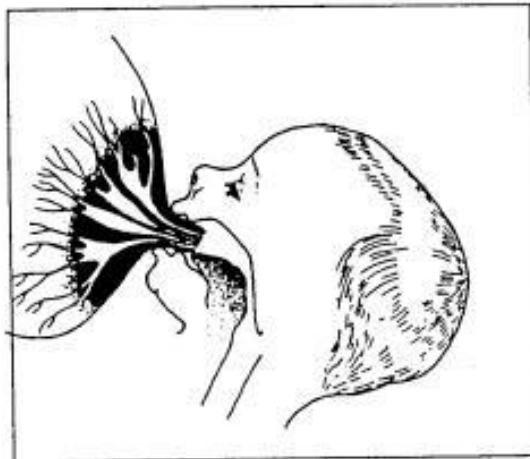
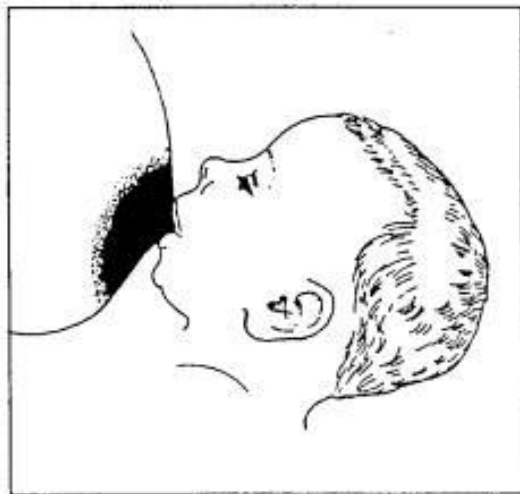
На этих двух рисунках вы можете со стороны увидеть разницу между правильным и неправильным прикладыванием к груди.

1



На рисунке 1 - ребенок **приложен хорошо**. Ребенок так близко, что его подбородок касается груди. Его рот широко раскрыт. Его нижняя губа вывернута наружу. Вы можете видеть большую часть ареолы надо ртом и меньшую снизу.

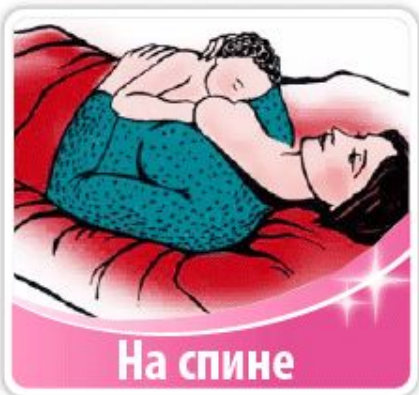
2



На рисунке 2 - ребенок **плохо приложен**. Ребенок далеко и его подбородок не касается груди. Его рот открыт нешироко и губы вытянуты вперед. Большая часть ареолы видна за пределами рта.



Основные признаки правильного положения при грудном кормлении



ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

- * Голова и тело ребенка находятся в одной плоскости
- * Ребенок повернут лицом к груди
- * Тело ребенка прижато к телу матери
- * Мать поддерживает тело ребенка



Блюда прикорма вводят на 4-6 месяце жизни

Наименование продуктов	Возраст (мес.)									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10-12
Адаптированная молочная смесь(мл)	700-800	800-900	800-900	800-900	700	400	400	300-350	200	200
Фруктовые соки (мл)*		По показаниям		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Фруктовое пюре (г)*		По показаниям		5-30	40-50	50-60	60	70	80	90-100
Творог (г)*						40	40	40	40	50
Желток (шт)							0.25	0.5	0.5	0.5
Овощное пюре (г)**					10-150	150	150	170	180	200
Каша (г)						60-150	150	170	180	200
Мясное пюре (г)							5-30	50	50	60-70
Кефир и др. кисломолочные продукты или цельное молоко (мл)							200	200	400	400
Хлеб (г)								5	5	10
Сухари, печенье (г)								5	10	15
Растительное масло (г)					3	3	3	5	5	6
Сливочное масло (г)						4	4	5	5	6



После года пищевой рацион расширяется и к трем годам жизни приближается ко взрослому здоровому питанию. Приучайте себя вместе с ребенком питаться правильно.

В первую очередь исключайте продукты питания, содержащие ГМО, усилители вкуса.



Будьте здоровы!