

# Оптимальное питание как важнейший фактор обеспечения здоровья на ВСЮ ЖИЗНЬ



**Профессор Конь И.Я.**

**НИИ питания РАМН  
Отдел детского питания**



# Особая роль питания для детей 1 года жизни

**Интенсивный рост**

**Интенсивное физическое и  
нервно-психическое развитие**



**Высокая потребность  
в сбалансированном  
поступлении всего  
комплекса пищевых  
веществ и энергии**

**Ограниченные запасы  
пищевых веществ в  
организме**

**Незрелость  
механизмов регуляции  
метаболизма**

# Алиментарно-зависимые заболевания детей первого года жизни

## Заболевания

## Пищевые факторы

Рахит

Дефицит витамина Д,  
несбалансированный состав  
рациона

Анемия

Дефицит железа, меди,  
витаминов А и С

Пищевая аллергия

Раннее искусственное  
вскармливание

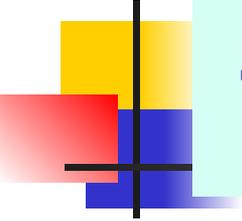
Гипотрофия

Дефицит белка, энергии,  
нерациональное  
вскармливание

Избыточная масса тела

Избыточное потребление  
энергии, белка, жира

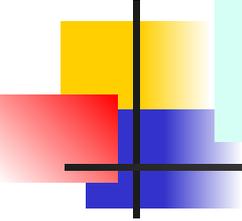




# Распространенность основных алиментарно-зависимых заболеваний у детей 1 года жизни в Российской Федерации

- Анемия – 4-30%
- Гипотрофия – 1-20%
- Рахит – до 40-80%
- Пищевая аллергия – до 25%





# Преморбидные факторы

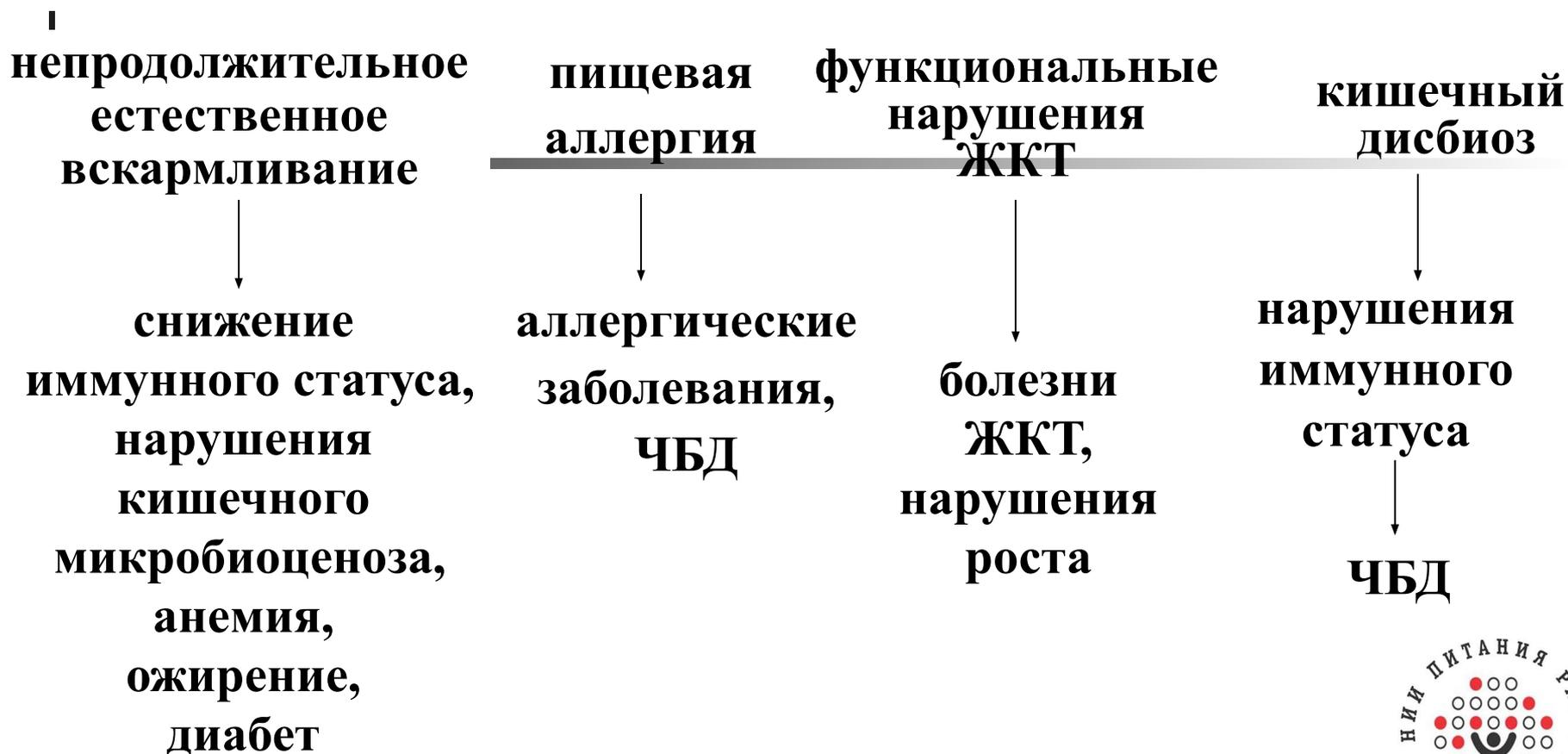
рахит   анемия   пищевая аллергия   паратрофия   гипотрофия

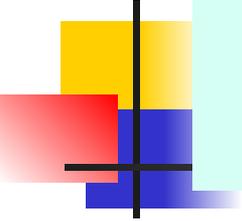
**снижение иммунного ответа**

увеличение частоты ОРЗ, ОКИ,  
болезней органов дыхания



# Нарушения питания в раннем детском возрасте и болезни последующих возрастных периодов





# Концепция программирующего действия питания

Различные воздействия, в том числе алиментарные, в критические (или чувствительные) периоды раннего онтогенеза могут оказывать значительное влияние на здоровье человека в отдаленном периоде

Widdowson E. 1963, Dornier J. 1974,  
Barker D. 1992-2000, Lucas A. 1991-2005

# Недостаточное питание матерей

Низкая масса тела при рождении

**РИСК ВОЗНИКНОВЕНИЯ**

сахарного  
диабета 2 типа

ожирения

гипертонии

сердечно-сосудистой  
патологии

*Barker B., J. Obstet Gynaecol, 1992*



# Формула питания беременных женщин

Полноценное разнообразное питание  
гарантированного качества

Специализированные  
продукты

Продукты – носители  
облигатных аллергенов  
(для женщин из групп риска)

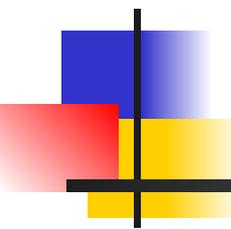
Обучение принципам оптимального питания



Конь И.Я., 2005



# Национальная система вскармливания



**принципы и методы  
вскармливания  
российских детей,  
обеспечивающие  
оптимальный уровень  
здоровья, роста и  
развития младенцев**



# Национальная система вскармливания

## Безусловный приоритет грудного вскармливания



- оптимальный и сбалансированный состав пищевых веществ
- широкий спектр защитных факторов
- психо-эмоциональный контакт с младенцем
- удобство, экономичность, польза для здоровья матери



# Национальная система вскармливания

## Искусственное вскармливание

- **бесспорный приоритет современных адаптированных молочных смесей промышленного выпуска**

**Недопустимость раннего введения в рацион младенцев неадаптированных молочных смесей (молока, кефира, В-смесей и др.)**



# Национальная система вскармливания

**Прикорм**

**должен быть**

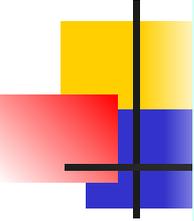
**индивидуальным и по  
срокам введения, и по**

**ассортименту, и по**

**последовательности  
его введения в рацион**

**младенцев**

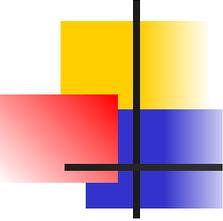




# Основные виды продуктов, использующиеся при искусственном вскармливании детей:

- Заменители женского молока  
(адаптированные молочные смеси,  
infant formula)
- Последующие смеси (для детей старше  
5-6 месяцев)
- Молочные смеси от 0 до 12 месяцев
- Продукты прикорма





- **Продукты прикорма –**

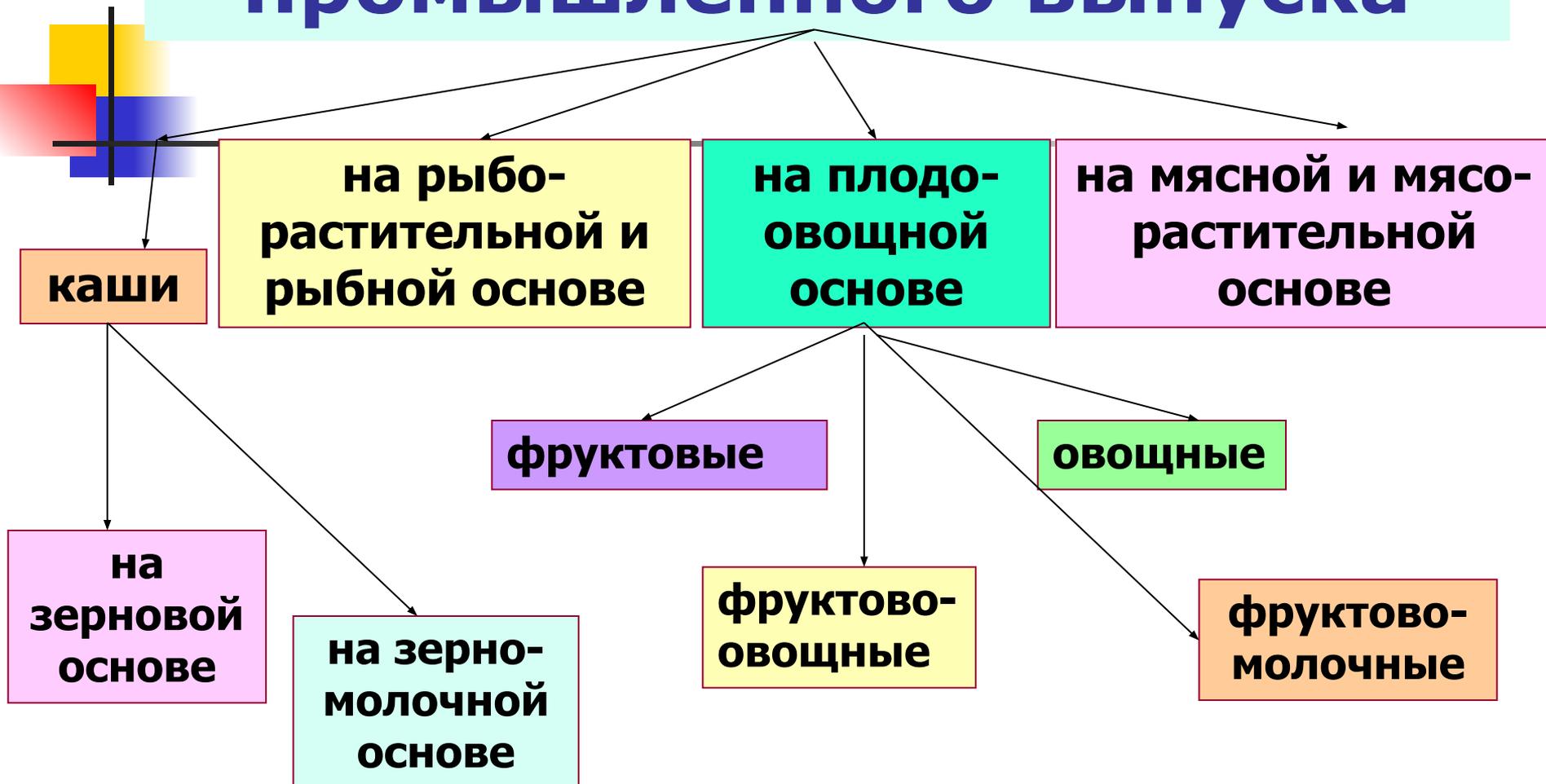
плодоовощные соки, фруктовые пюре, творог, желток и др.

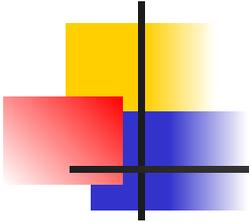
- **Блюда прикорма –**

овощные пюре, каши, мясные, мясо-растительные и растительно-мясные пюре и др.



# Продукты прикорма промышленного выпуска





ANNEGEDDES  
BABY

