

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

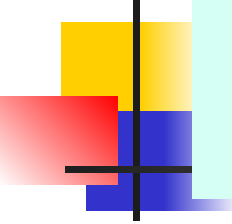
Гипотрофия

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

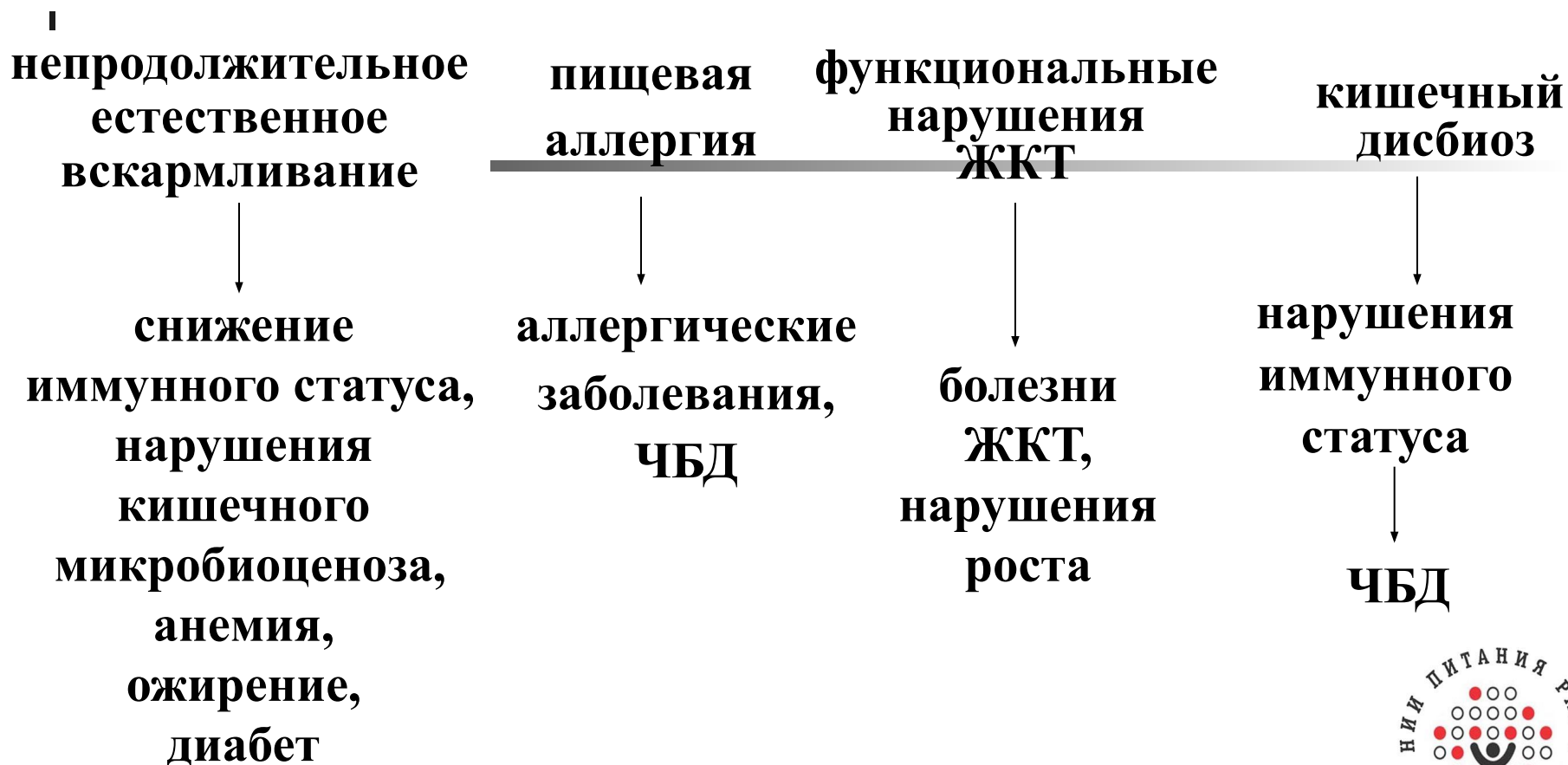
рахит анемия пищевая аллергия паратрофия гипотрофия

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)

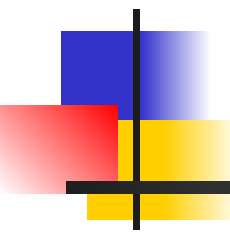
Обучение принципам оптимального питания



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

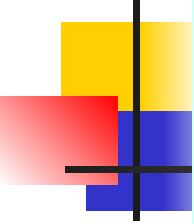
**индивидуальным и по
срокам введения, и по**

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

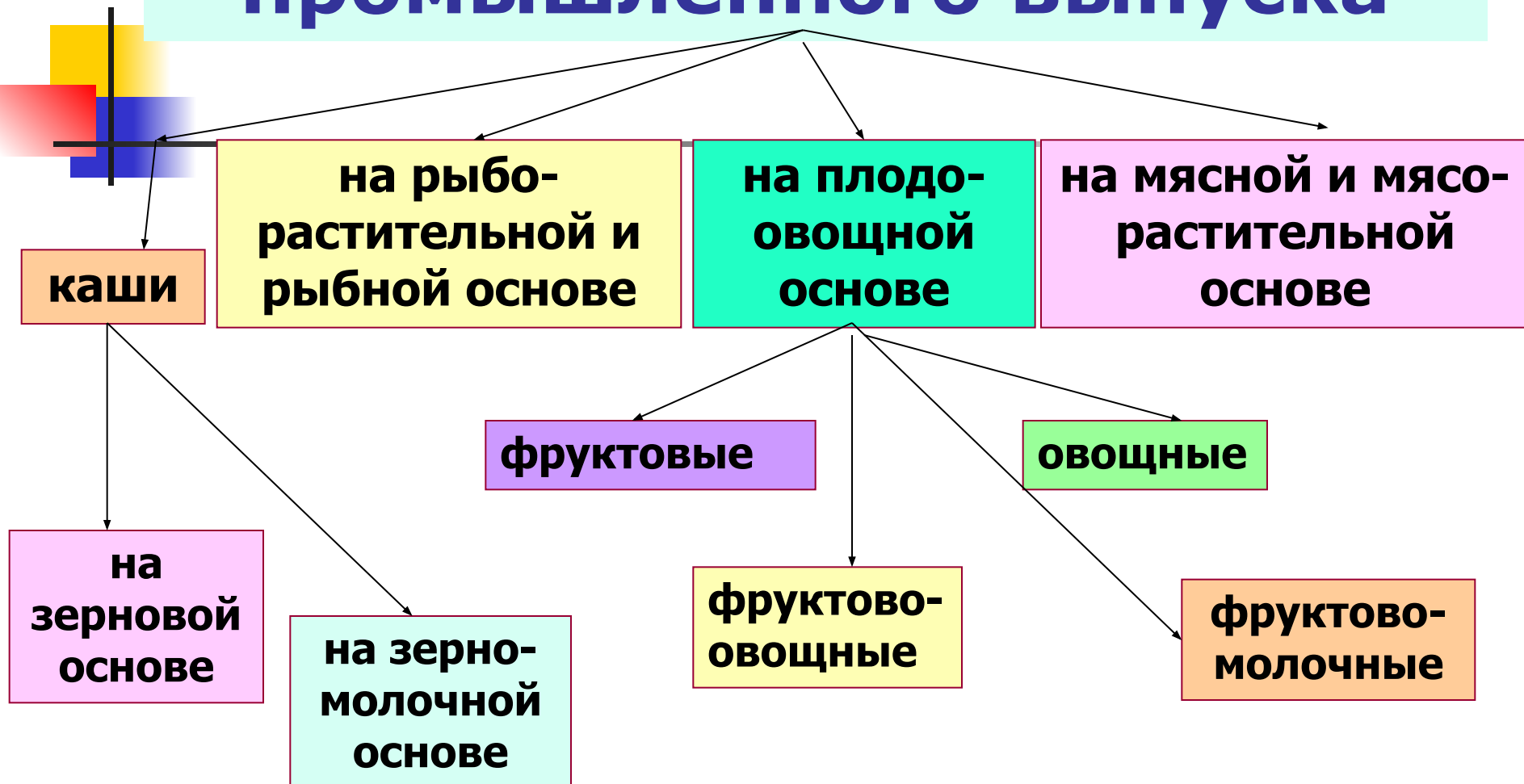


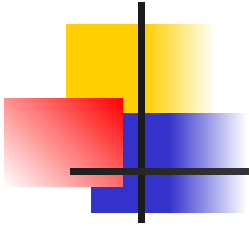
- 
- **Продукты прикорма** –
плодоовощные соки, фруктовые пюре,
творог, желток и др.

 - **Блюда прикорма** –
овощные пюре, каши, мясные, мясо-
растительные и растительно-мясные
пюре и др.



Продукты прикорма промышленного выпуска





ANNEGEDDES
BABY

