

**Набор
«Здоровый ребенок»**

**Лысиков
Юрий Александрович
Вебинар 11.06.15**

Питание детей – глобальная проблема 2

Особенность питания ребенка связана с тем, что он **РАСТЕТ** – в этот период **ПИТАНИЕ** должно быть наиболее **полноценным и бездефицитным**

ПИТАНИЕ – **недостаточное по объему** или **дефицитное по отдельным микронутриентам** вызывает **ЗАДЕРЖКУ** развития органов и систем у ребенка и **ПРОГРАММИРУЕТ** возникновение нарушений или заболеваний в настоящем и будущем

Пищевые ПОТРЕБНОСТИ ребенка в пересчете на **Массу Тела** (массу всех клеток организма) – **ВЫШЕ**, чем у взрослого

ПОТРЕБНОСТЬ детей в пищевых веществах и энергии **постоянно ИЗМЕНЯЕТСЯ** с возрастом

Поэтому рацион питания детей по мере роста должен **постоянно меняться**

Ситуация с **ПИТАНИЕМ** детей разного возраста в нашей стране и даже в развитых странах Мира – **НЕУДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНАЯ**!

Основные проблемы питания детей 3

- Избыточное потребление насыщенных жиров – жиры животного происхождения
 - Избыточное потребление крахмалистых продуктов (углеводы) и простых сахаров
 - Недостаточное потребление МНЖК (олеиновой кислоты) и ПНЖК (высших жирных кислот класса Омега-3)
 - Дефицит незаменимых аминокислот из-за недостаточного потребления животных белков
 - Недостаточное потребление молока и молочных продуктов – дефицит кальция и качественного белка
 - Дефицит многих витаминов
 - Дефицит важнейших биоэлементов – кальция, железа, йода, фтора, селена, цинка, меди, марганца и др.
 - Дефицит пищевых волокон
 - Недостаточное потребление витаминоподобных веществ – инозита, L-карнитина, таурина, β -каротина, лютеина, холина, а также биолавоноидов
- + Формирование вредных пищевых привычек и выбора пищевых продуктов
- + Неадекватный режим питания ребенка, вред перекусов углеводами

Правила здорового питания детей 4

Американские и международные правила для родителей:

- *«Пища доставляет ребенку удовольствие, поэтому нужно поощрять, а не заставлять его питаться разнообразными продуктами»*
- *«Рацион должен быть богат важными питательными веществами, в том числе витаминами и микроэлементами»*
- *«Следует употреблять богатую крахмалом (очевидно, взамен жира ?) и пищевыми волокнами пищу, больше употреблять фрукты и овощи»*
- *«Не злоупотребляйте сладкими и солеными блюдами» (?)*
- *«Ребенок от 1 года до 3 лет должен есть часто и понемногу (4-6 раз в день)»*
- *«Детям до 5 лет нужно давать дополнительно витамины А, С, D» (а, другие витамины?)*
- *«Рациональное питание является важнейшим фактором, обеспечивающим гармоничное развитие ребенка и во многом определяет здоровье человека в старшем возрасте»*

Питание детей старше года. М., 2010

И этого достаточно?

Как обеспечить нормальное питание ребенка? 5

Дети должны получать **разнообразный и полноценный рацион питания** в соответствии с *«нормами физиологической потребности в энергии и пищевых веществах»*, **2008** года

Детский диетолог предполагает... а, что на деле?

- Мы можем достаточно легко сбалансировать пищевой рацион **ЗДОРОВОГО** ребенка по белкам, жирам и углеводам, а также по калорийности
- **А как быть с питанием БОЛЬНОГО ребенка?**
- Пищевой рацион подавляющего числа детей **ДЕФИЦИТЕН** по большинству незаменимых микронутриентов даже по критериям **адекватной** потребности, но есть и **физиологическая** потребность
- **Может ли современный рацион питания полностью обеспечить ребенка незаменимыми пищевыми веществами: витаминами, биоэлементами, омега-3 ПНЖК и др.?**
- Существуют *«дети – малоежки»* с плохим аппетитом, а также дети с *«избирательным аппетитом»*, которые не едят полезные продукты
- Есть проблема пищевой непереносимости и пищевой аллергии с серьезными ограничениями по питанию
- **Как накормить таких детей?**

Необходимо обогащать рацион питания детей!

Наш взгляд на питание детей 6

ПИТАНИЕ детей нельзя пускать на самотек !

Поддержку здорового питания ребенка необходимо строить на следующих принципах:

- Обычное **рациональное и сбалансированное питание – ОСНОВА** пищевого рациона
- Преодоление алиментарного дефицита микронутриентов за счет **применение БАД**
- Коррекция здоровья с помощью **специализированных диет с участием БАД**

Что такое БАД?

- **ПИЩЕВЫЕ ИНГРЕДИЕНТЫ – нутрицевтики** (пищевые вещества), которые **НЕ ЯВЛЯЮТСЯ** токсичными факторами – их можно применять в **РАЗУМНЫХ (нормальных) количествах в ЛЮБОМ возрасте**
- **БИОЛИЧЕСКИ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА – биорегуляторы** в составе пищевых продуктов и фитопрепаратов

Подавляющее число биологически активных веществ фитопрепаратов – **ПРИСУТСТВУЮТ в ПИТАНИИ** человека и являются **МАЛОТОКСИЧНЫМИ**, однако некоторые из них следует применять с **ОСТОРОЖНОСТЬЮ**

Применение **фитопрепаратов** – должно быть **СТРОГО по ПОКАЗАНИЯМ** и в пределах **рекомендуемых ДОЗИРОВОК**

Есть ли опасность применения БАД у детей? 7

Для БАД существуют **ОГРАНИЧЕНИЯ** на применение в питании детей

Какие ограничения?

- **«БАД к пище на основе лекарственных растений детям до 3-х лет не применяются, за исключением укропа, фенхеля, ромашки аптечной».**

В то же время педиатры назначают детям: **мяту перечную** (с 3 мес. При беспокойстве, возбудимости, метеоризме), **тимьян, анис** (с 4 мес. при кашле, простуде, для улучшения аппетита), **мелиссу, чабрец** (с 4 мес. при повышенной возбудимости и нарушении сна) .

- **«В качестве компонентов для БАД к пище для детей с 3-х и до 14 лет на основе лекарственных растений могут использоваться только фармакопейные растения».**
- **«БАД к пище для детей до 14 лет могут распространяться только через аптечную сеть и применяться только по назначению врача (указывается на этикетке)».** МР 2.3.1. 1915 – 04 (2004)

Каких-либо еще ограничений на применение БАД детям – **НЕТ**

БАД в питании ребенка 8

В питании грудных детей разрешено использовать ряд лекарственных трав (укроп, фенхель, ромашка +...)

С 1,5 лет разрешено в питании детей использовать: **витамины, биоэлементы**

С 3 лет разрешено назначать детям «*Бифидозаврики*» - жевательные таблетки с бифидобактериями.

В то же время в ЗАМЕНИТЕЛИ грудного молока для питания ГРУДНОГО ребенка включены следующие БАД:

- **Белковые модули на основе:** белков коровьего молока, белка сои, гидролизаты белка, аминокислоты, таурин
- **ВИТАМИНЫ**
- **Витаминоподобные вещества** (холин, инозит, L-карнитин)
- **БИОЭЛЕМЕНТЫ** (кальций, магний, железо, йод, медь, марганец, цинк, селен, фтор)
- **НУКЛЕОТИДЫ**
- **ЖИРЫ** (омега-3 ПНЖК, арахидоновая кислота, лецитин)
- **ПРОБИОТИКИ** (бифидо- и лакто препараты)
- **ПИЩЕВЫЕ ВОЛОКНА** (пектин, камеди, инулин, каррагенан)

С каждым годом список разрешенных детям пищевых и биологически активных веществ **постоянно расширяется**

Программа «Здоровый ребенок»

9

Какие задачи мы ставим, говоря о БАД?

- **Обогащение** пищевого рациона
- **Преодоление дефицита** незаменимых факторов питания
- **Поддержка здоровья** ребенка

Набор БАД «Здоровый ребенок» рекомендует партнер Компании **NSP** – врач-педиатр **Сергей Потапенко (Беларусь)**

Набор предназначен для обогащения пищевого рациона детей – с рождения до **5-6 лет**

В состав набора входят **5** продуктов:

- 1. «Хлорофилл жидкий»**
 - 2. «Витазаврики»** жевательные витамины с железом
 - 3. «Бифидозаврики»** жевательные таблетки с бифидобактериями
 - 4. «Коллоидные минералы с соком асаи»**
 - 5. «Лецитин НСП»**
- а также **Зубная паста «Саншайн Брайт»**

1. ХЛОРОФИЛЛ жидкий 10

Хлорофилл НСП – продукт для постоянного применения.

Рекомендуем его с первых дней жизни ребёнка. Этот уникальный продукт способствует снижению уровня желтухи новорожденных, нормализует уровень гемоглобина, помогает заселению кишечника нормальной микрофлорой и подавляет размножение болезнетворных бактерий (стафилококков, стрептококков и пр.).

Для детей более старшего возраста – это еще и вкусная альтернатива покупным напиткам с целым каскадом полезных свойств: нормализует работу желудочно-кишечного тракта, проявляет антибактериальное действие, повышает иммунитет. При наружном применении способствует заживлению ран и регенерации тканей.

Рекомендации по применению:

- До **1 года** в профилактической дозе: **0,1 - 0,2** мл помножить на возраст ребенка в месяцах (т.е. например для **3-х** месячного ребенка – **0,3-0,6** мл). Разводить в воде в пропорции **1/10** и давать в течение дня. Можно добавлять в сок или чай.
- С **1 года до 6-7 лет** : **1,0** мл помножить на возраст в годах.
- Также для детей до года можно добавлять Хлорофилл в воду для купания (**1-2** столовых ложки на стандартную ванночку). Это – отличный способ профилактики потницы и других раздражений на коже малышей.



2. ВИТАЗАВРИКИ

11

Ещё **30** лет назад врачи говорили о сезонном дефиците витаминов в рационе современного человека. Сейчас речь идёт о круглогодичном тотальном дефиците витаминов, антиоксидантов, незаменимых жирных кислот, минералов и пр. Особенно «плачевная» ситуация у городского населения.

Уже с **4-х** месяцев молоко мамы перестаёт удовлетворять потребности растущего малыша по многим нутриентам. Витазаврики – сбалансированный комплекс витаминов на каждый день, а также железа для профилактики анемии. Его выпускают в форме жевательных таблеток, обладающих приятным вкусом.

Рекомендации по применению:

- С **6-ти** месяцев до **1** года: **1/4 – 1/2** таблетки в перетёртом в порошок виде можно добавлять в пюре или кашу.
- С **1** года до **6-7** лет: по **1** таб. – **1** раз в день.



Нормы потребности витаминов и биоэлементов (РФ, 2008)

12

№	ИНГРЕДИЕНТЫ	0 – 6 мес.	1 – 3 года	3 – 7 лет	Витазаврики	Суперкомплекс
	Белок, г/КГ	2,9	37 г	44 г	Количество – доза для каждого возраста	
	Жир, г/КГ	5,5	53 г	68 г		
	Углеводы, г/КГ	13	212 г	272 г		
1	Витамин С, мг	40	45	50	60 – 0,5-1-1	90 – 0,5-0,5-0,5
2	Витамин В1, мг	0,5	0,8	0,9	1,0 – 0,5-1-1	1,5 – 0,3-0,5-0,5
3	Витамин В2, мг	0,6	0,9	1,0	1,5 – 0,5-0,5-1	1,7 – 0,5-0,5-1
4	Витамин В6, мг	0,6	0,9	1,2	1,5 – 0,5-0,5-1	2,0 – 0,2-0,5-0,5
5	Ниацин, мг	7,0	8,0	11,0	10 – 0,5-1-1	15 – 0,5-1-1
6	Витамин В12, мкг	0,5	0,7	1,5	7,5 – 0,4-0,4-0,4	6,0 – 0,2-0,2-0,2
7	Фолиевая кислота, мкг	60	100	200	200 – 0,4-0,5-1	200 – 0,2 -0,5-1
8	Пантотеновая кислота, мг		2,5	3,0	5,0 – 0,5-0,5-1	10 – 0,2-0,2-0,5
9	Биотин, мкг		10	15	140 – 0,2-0,2-0,4	150 – 0,2-0,2-0,2
10	Витамин А, мкг		450	500	750 – 0,5-0,5-0,5	-
11	Витамин Е, мг		4,0	7,0	15 – 0,2-0,2-0,2	30 – 0,2-0,2-0,2
12	Витамин D, мкг		10,0		5,0 – 1-1-1	5,0 – 1-1-1
1	Кальций, мг	600	800	900	-	125 – 5-6-7
2	Магний, мг	70	80	200	-	50 – 1-1-4
3	Железо, мг	10,0	10,0	12,0	2,5 – 0,4-0,4-0,4	7,5 – 1-1-1
4	Цинк, мг	4,0	5,0	8,0	-	7,5 – 0,5-1-1
5	Йод, мкг	50	70	100	-	75 – 1-1-1
6	Медь, мкг		500	600	-	1000 – 0,5-0,5-0,5

3. БИФИДОЗАВРИКИ 13

На каждую клетку нашего тела приходится **10** полезных бифидобактерий, обитающих в нашем организме. Бифидозаврики – это жевательные таблетки для детей с бифидобактериями, источник микроорганизмов-пробиотиков для детей старше **3-х** лет для снижения риска развития дисбактериоза.

Препарат содержит два вида бифидобактерий:

(**Bifidobacterium infantis** 3×10^8 КОЕ и **Bifidobacterium**

longum 3×10^8 КОЕ) и два вида лактобацилл

(**Lactobacillus acidophilus** $2,5 \times 10^8$ КОЕ и **Lactobacillus**

casei $1,5 \times 10^8$ КОЕ. В состав препарата входит **15** мг **мальтодекстрина** и

фруктоолигосахаридов, которые служат питанием для бифидобактерий, а также не вызывающие кариес подсластители: сорбит, маннит и фруктоза.

Рекомендации по применению:

- С **2-х** лет в профилактической дозе: **1** таблетка в день. Доза может увеличиваться до **3** таблеток в день при возникновении кишечных расстройств или употребления антибиотиков.
- До **3-х** лет можно принимать ежедневно
- После **3-х** лет – **2** недели в течение месяца с последующим **2-х** недельным перерывом.



Здоровье кишечника, сердца, нервной, костной и мышечной системы, крови напрямую зависят от обеспеченности организма ребёнка макро- и микроэлементами. Этот продукт для ежедневного круглогодичного представляет собой богатый набор биоэлементов в легкоусвояемой форме в составе сока ягод асаи. Он содержит органические (гуминовые) кислоты, магний, железо, селен, марганец, хром, цинк, а также богат антиоксидантами.

Рекомендации по применению:

- До **1** года: **0,2** мл помноженные на возраст ребенка в месяцах
- С **1** года до **6-7** лет: **1,5-2,0** мл помноженные на возраст ребенка в годах.



5. ЛЕЦИТИН НСП

15

Лецитин – наиболее распространенный и незаменимый фосфолипид, который является строительным материалом для биологических мембран клеток растущего организма ребенка. Кроме того лецитин обеспечивает обмен жиров, участвует в формировании и нормальном развитии мозга и нервной системы ребенка (хорошая память, острый ум, на **30-35%** наш мозг состоит из этого вещества), улучшает работу сердца, печени, почек. Лецитин способствует усвоению жирорастворимых витаминов **A, D, E** и **K**. Он входит в группу наиболее важных продуктов на каждый день.

Рекомендации по применению:

- С **1** года до **4** лет: **1** капсула в день
- С **4** до **6-7** лет: **2** капсулы в день



6. Зубная паста Саншайн Брайт 15

Зубная паста Саншайн Брайт с экстрактом листьев зеленого

чая – замечательный друг детских зубов.

Способствует профилактике кариеса, обладает сильными заживляющими свойствами благодаря растительным ингредиентам. Эта универсальная паста для всей семьи неагрессивна для нежной слизистой рта, обладает мягким вкусом, безопасна для детей.



Как мы видим, все представленные продукты являются **безвредными** и **безопасными** в указанных дозах

Все **ингредиенты** в составе наших БАД так или иначе **присутствуют в пищевом рационе** детей этого возраста и являются естественными компонентами питания

В случае возникновения проблем с питанием (пищевая аллергия, синдром нарушенного всасывания и др.) или со здоровьем ребенка мы **можем использовать и другие БАД (по рекомендации врача!)** из категории нутрицевтиков или биорегуляторов

Желаем вашим детям РАСТИ ЗДОРОВЫМИ!