

Современные принципы введения прикормов.



*Красноярский краевой центр грудного
вскармливания КГБУЗ КГДБ №8*

Будникова Е.В.

2022 г.

e-mail: baby-krsk@mail.ru
[www. baby-krsk.ru](http://www.baby-krsk.ru)

Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребенка.



- «ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ»
МР МЗ РФ, 2019г.

Цель введения прикорма

- **Обеспечение** возросших потребностей детей в энергии и макро- и микронутриентах (белке, жирах, углеводах, железе, цинке, кальции и др. вит.), *необходимых для дальнейшего роста и развития;*
- **Необходимость** тренировки и развития пищеварительной системы и жевательного аппарата, стимуляции моторной активности кишечника;

- **Выработка** навыков здорового питания (*способствует формированию адекватных пищевых привычек*);
- **Обеспечение** постепенного перехода к «*семейному питанию*» (*влияет на социализацию ребенка*)



Рекомендации по срокам введения прикорма:

■ ВОЗ – в 6

■ ESPGHAN

■ AAP –

■ РФ – 4

- Потребно при рождение де
- Невозмож предпочтительно учетом

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации

(МР МЗ РФ, 2019г.)

- Введение прикорма детям как на грудном, так и на искусственном вскармливании рекомендовано начинать в возрасте 4-6 мес.
- Сроки введения прикорма устанавливаются индивидуально, с учетом особенностей развития пищеварительной системы и функционирования ЦНС. Здоровому ребенку предпочтительно ввести прикорм в возрасте 5 месяцев.

вскармливания

- С прикормом ребенок должен получать 90% рекомендуемого количества железа в биодоступной форме
- Коровье молоко не желательно вводить в рацион детей до 1 года
- Дети раннего возраста не должны получать строгую вегетарианскую диету

Новые подходы в организации прикорма

(Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни
в Российской Федерации, МР МЗ РФ 2019)

- единая схема при естественном и искусственном вскармливании
- более поздние сроки начала введения прикорма с 4 – 6 мес.
- введение мясного пюре с 6 мес.
- введение творога с 8 мес., в количестве не более 50г.
- введение соков с 8 мес. в количестве к 1 году не более 100 -120 мл/сут.

- Неадаптированные кисломолочные продукты (кефир) назначается не ранее 8 мес., в объеме не более 200мл.
- Цельное коровье молоко может использоваться только для приготовления блюд прикорма, в объеме не более 150 – 200 мл/сут. с 8 мес.
- Предпочтение отдается продуктам промышленного производства

Оптимальное время для введения прикорма

4 месяца

6 месяцев

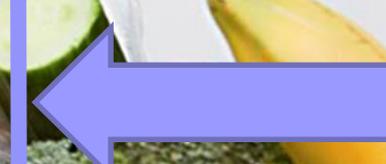
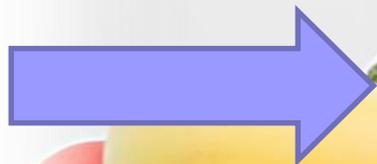
Готовность ребенка к восприятию, перевариванию и усвоению пищи

Дефицитные состояния, задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи, отказ от твердой пищи, особенности развития вкусовых привычек

Активация ферментов, снижение проницаемости, становление микрофлоры

Оптимальное восприятие

Развитие пищевой толерантности



Обновленная схема введения прикорма

ПРОГРАММА ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МР МЗ РФ, 2019г.

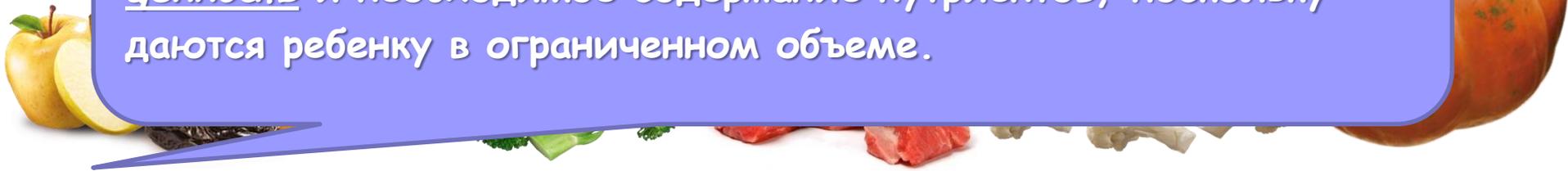
Наименование продуктов и блюд (г,мл)	4 - 5 мес.	6 мес.	7 мес.	8 мес.	9 - 12 мес.
Каша	10 - 150	150	150	180	200
Овощное пюре	10 - 150	150	170	180	200
Мясное пюре промышл./отварное мясо	-	5 – 30/ 3-15	40 – 50/ 20-30	60 – 70/ 30-35	80 – 100/ 40-50
Фруктовый сок	-	-	-	5 - 60	80 - 100
Фруктовое пюре	5 - 50	60	70	80	90 - 100
творог	-	-	-	10 - 40	50
желток	-	-	1/4	1/2	1/2
Рыбное пюре	-	-	-	5 - 30	30 - 60
Кефир и др.кисломолочные напитки	-	-	-	200	200
Сухари печенье	-	3 - 5	5	5	5
Хлеб пшеничный	-	-	-	5	10
Растительное мало	1 - 3	5	5	6	6
Сливочное масло	1 - 4	4	4	5	5

Правила введения прикорма:

Установлено, что для принятия нового вкуса обычно требуется как минимум 8–10 попыток введения нового блюда, а в среднем знакомство с новым вкусом происходит после 12–15 встреч. Поэтому родители должны понимать, что первоначальный отказ от незнакомого блюда – обычное явление. Вкусовые пристрастия зависят от семейных и национальных традиций питания.

Считается, что дети, находящиеся на грудном вскармливании, легче воспринимают новые для них вкусы только в том случае, если их мать регулярно сама употребляла в пищу эти продукты.

Объем желудка у ребенка ограничен – 30 мл/кг массы тела. Продукты прикорма должны иметь высокую энергетическую ценность и необходимое содержание нутриентов, поскольку даются ребенку в ограниченном объеме.

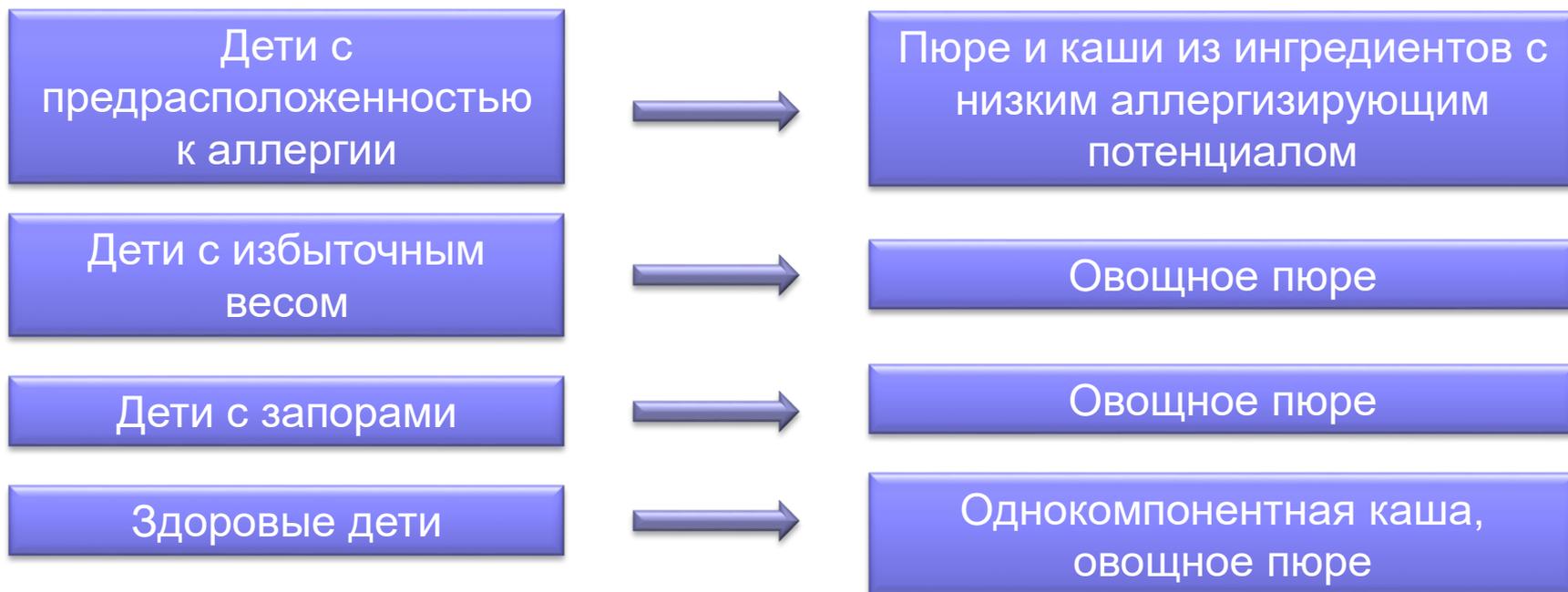


Выбор продукта для первого прикорма: индивидуальный подход*

Общие требования к первому прикорму

- Монокомпонентность
- Прикорм должен быть промышленного производства

Учет индивидуальных особенностей развития и состояния здоровья ребенка



*Согласно Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ, глава «Организация прикорма»

*В качестве первых
злаковых каш
рекомендуется
использовать
безглютеновые каши*



- **Глютен (глиодин) - белок злаковых культур, содержится во ржи, пшенице, ячмене, овсе**
- **Детям, склонным к возникновению аллергических реакций или страдающим нарушениями пищеварения, рекомендуется расширять рацион с безглютеновых продуктов**
- **Продукты, содержащие глютен разрешены к введению в рацион ребенка не ранее 6 месяцев**

Приучаем к овощам и программируем правильные вкусовые привычки



- В состав первого овощного пюре

Если в возрасте до года ребенок получает овощи реже 1 раза в день, то он в 2,5 раза чаще отказывается от них в возрасте 6 лет.

каждый новый вид.

- Сначала ребенку дают монокомпонентное пюре. Затем его состав постепенно расширяют.



После того как ребенок привыкает есть овощные пюре, в его меню можно начинать вводить фруктовые блюда

- Содержащиеся в фруктах сахара – глюкоза, фруктоза, сахароза определяют их пищевую ценность;
- органические кислоты – лимонная, яблочная, а также наличие пищевых волокон способствуют оптимальному функционированию органов пищеварения;
- Покрывают потребность в витаминах не более чем на 0,3 – 0,5% от суточной нормы.



Мясное пюре - источник легкоусвояемого гемового железа важно назначать с 6 мес.

- В качестве первого мясного пюре рекомендуется – пюре из гипоаллергенных сортов мяса: кролика, индейка.
- Постепенно расширяя рацион – мясо птицы, говядины, тощей свинины, субпродукты.
- Мясное пюре начинают вводить с $\frac{1}{2}$ л., постепенно увеличивая до 100 г/день (50г. отварного мяса) к 1 году; одновременно меняя консистенцию от пюре (суфле) - фарш - фрикадельки.
- К 9 мес. пюре из рыбы (сорта рыбы холодных морей) 1-2 раза в нед.



Специализированные мясные пюре



Мясные
не менее 40 - 65%

Мясо-растительные
не менее 10-20%

**Растительно-
мясные**
не менее 10%

Монокомпонентные

Поликомпонентные

Комбинированные

С овощами

С крупами

Гомогенизированные – с 6 мес.

Пюреобразные – с 8 мес.

Крупноизмельченные – старше 9-10 мес.

Новые рекомендации по введению соков в рацион ребенка

- Соки, учитывая их незначительную пищевую ценность, целесообразнее давать, когда уже введены все основные виды прикорма.
- Кроме того, использование соков, особенно между приемами пищи, повышает риск развития кариеса.
- Большой объем соков (выше нормы) может служить также фактором риска избыточной массы тела в дальнейшем.
- Соки следует рассматривать не как поставщик питательных веществ, а как стимулятор деятельности ЖКТ
- Введение соков начинать с 8 мес.- 80 мл и до 100 -120 мл к концу года.



Творог – является важным источником кальция, а также молочного белка и жира, фосфора и других микронутриентов.

- ❑ Творог начинаем вводить с 8 месяцев;
- ❑ Творог – это белок, и чем больше его в рационе ребенка, тем выше риск развития избыточного веса.
- ❑ Количество творога должно быть не более 50 г. в сутки.



Введение в рацион ребенка других, не менее важных продуктов прикорма (желток, кефир, хлеб)

(Национальная программа оптимизации вскармливания детей 1-го года жизни в РФ)

- *Яичный желток рекомендуется вводить с 7 мес., сначала $\frac{1}{4}$ желтка, затем (с 8 мес.) – $\frac{1}{2}$ желтка 2 раза в неделю.*
- *Кисломолочные продукты (кефир, биолакт, йогурты) производятся на основе цельного коровьего молока с использованием специализированных заквасок. Вводится не ранее 8 - 10 месяцев, начиная с 50 мл, постепенно увеличивая объем до 200 мл в день.*
- *Хлеб (можно в виде сухариков, печенья, галет) вводится в меню ребенка с 8 мес.*



Введение прикормов детям с пищевой аллергией

- Родители детей, которые находятся в группе риска по пищевой аллергии, обычно опасаются введения прикорма.
- Их волнует, не приведет ли расширение рациона ребенка к появлению или усилению высыпаний на коже, коликам, расстройствам стула и срыгиваниям.
- У родителей возникает множество вопросов по срокам и последовательности введения тех или иных продуктов прикорма.
- Так, многие родители кормят детей согласно советам, полученным на родительских интернет-форумах, а при приеме в поликлинике пытаются убедить врача, что пользуются именно его рекомендациями.
- В этой связи очень важно, чтобы врач-педиатр объяснял родителям, что случайные собеседники из Интернета пользуются в лучшем случае личным опытом, в то время как его рекомендации основываются на данных доказательной медицины и вырабатываются для каждого конкретного ребенка.



Результаты двойного слепого, плацебо - контролируемого теста (Воск S.A. 1988)

710 взрослых и детей – в 93% случаев пищевую аллергию вызывают 8 продуктов (**золотая восьмерка**)

- Молоко
- Яйцо
- Арахис
- Соя
- Рыба
- Ракообразные
- Орехи
- Пшеница



Правила организация питания детей первого года жизни, страдающих пищевой аллергией.

«Если ребенок с отягощенным аллергоанамнезом получит прикорм в возрасте менее 12 – 16 недель, риск развития АД и пищевой аллергии значительно возрастает. Установлено, что отсроченное введение прикорма (в возрасте полугода и старше) не предотвращает развитие пищевой сенсibilизации и даже увеличивает риск возникновения аллергии».

Т.Э. Боровтк, д.м.н., проф, руководитель отделения питания здорового и больного ребенка НЦЗД РАМН



Примерные сроки введения прикорма детям первого года жизни с пищевой аллергией в РФ

ПРОДУКТЫ

Каши

П

Су

Хлеб

Фрукт
соки

Творог, желток, рыба

- На ранних этапах введения прикорма детям с пищевой аллергией целесообразно назначение 1 – 2 видов продуктов на зерновой (1 вид безмолочной каши), овощной и фруктовый (1-2 вида овощей и фруктов), мясной (1 вид мясного пюре) основах.
- Сроки введения таких высокоаллергенных продуктов, как яйца и рыба в питание детей из групп высокого риска могут включаться в те же сроки, что и здоровым. Что касается больных с пищевой аллергией, то эти продукты могут вводиться в их питание только после достижения стойкой клинико-лабораторной ремиссии заболевания на фоне отсутствия специфических антител.
- Для прикорма рекомендуется использовать продукты как правило, промышленного производства. Интервалу 5 – 6 мес. в период ремиссии аллергического заболевания или в фазу стихания клинических проявлений.



Введение прикорма недоношенным детям

Оптимальные сроки с 4 - 5 – месячного возраста *(скорригированного –разница между фактическим возрастом в неделях и недостающими до срока доношенной беременности неделями гестации).*

Не допустимо:

-введение прикорма ранее 4 мес.

(незрелость пищеварительной системы и обменных процессов).

- позднее 6 мес. введение прикорма, особенно при грудном вскармливании непозволительно, т.к. запас нутриентов (минеральных веществ и отдельных витаминов) у детей, родившихся раньше срока, резко ограничен.

Детям, родившимся с массой более 2000 г, прикорм вводят на 1-2 недели раньше, при массе меньше 1500г. – на 1 - 2 мес. позже, чем доношенным детям;

До достижения детьми 7- 8 месячного возраста каждое кормление должно заканчиваться прикладыванием ребенка к груди или использованием молочных смесей.



Как посчитать скорректированный возраст ?

Пример: ребенок, 7 мес., родился на сроке 27 недель.

Скорректированный возраст - разница между постнатальным возрастом ребенка и количеством «недоношенных» недель

Постнатальный возраст (хронологический, биологический): 7 мес.

Гестационный возраст : 27 нед.

Недоношенные недели : 40 нед.- 27 нед. = 13 нед. (3 мес.).

$$\boxed{\text{Скорректированный возраст}} = \boxed{\text{Постнатальный возраст}} - \boxed{\text{Срок Недоношенности (Недоношенные недели)}}$$

Скорректированный возраст

ребенка в 7 мес. рожденного на 27 нед. = 7 мес. - 3 мес. = **4 мес.**

Ориентировочные сроки введения прикорма с учетом достижения недоношенным ребенком скорректированного возраста 3 мес.

Гестационный возраст	Постнатальный возраст на момент введения прикорма	Примечание
22 нед	7,5 мес	<i>Возможно более раннее введение прикорма при наличии у ребенка признаков готовности принимать густую пищу</i>
24 нед	7 мес	
26 нед	6,5 мес	
28 нед	6 мес	
30 нед	5,5 мес	
32 нед	5 мес	
34 нед	4,5 мес	<i>Возможно более позднее введение прикорма (с 5 мес постнатального возраста)</i>
36 нед	4 мес	

Введение прикорма недоношенным детям

Каши



- Могут вводиться раньше, чем овощные или фруктовые пюре (особенно при наличии у ребенка гипотрофии и ЖДА), но не ранее, чем с 4-месячного возраста.
- Использование каш промышленного производства. Крупы экологически чистые, легче усваиваются, подвергнуты специальной обработке и обогащены витаминами и минеральными веществами.
- Первые каши безглютеновые и безмолочные, разводятся материнским молоком или смесью которую получает ребенок, в состав каш не должны входить добавки (фрукты, сахар и др.)

Введение прикорма недоношенным детям

- При тенденции к железодефицитной анемии мясо вводится с 5 - 5,5 месячного возраста, учитывая максимальное усвоение из него железа.
- Творог назначается после 8 месяцев.
- Соки и фруктовые пюре вводятся после 8 мес., без сахара промышленного производства (минимально раздражающее воздействие, особенно по сравнению со свежеприготовленными соками).



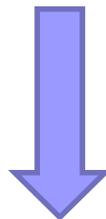
- При наличии срыгиваний, гипотрофии, железодефицитной анемии и неустойчивом стуле, в качестве первого прикорма использовать кашу.
- У детей с запорами, а также при достаточной скорости роста используют овощное пюре.

- На начальной стадии продукт прикорма можно **вводить в два кормления:**

- например, овощное пюре/кашу не 40-60 мл 1 раз в день, а 2 раза по 20-30 мл.
- Приводит к более равномерному распределению пищевой нагрузки в течение дня.

Данная методика введения прикорма и выбор оптимального первого продукта позволяют оптимизировать работу пищеварительной системы

Продукты прикорма промышленного производства



- Готовят из экологически чистого сырья
- Имеют стабильный, гарантированный состав
- Соответствуют строгим микробиологическим и гигиеническим требованиям, предъявляемым к продуктам детского питания
- Обогащены витаминами, минеральными веществами, про- и пребиотиками, ДЦПНЖК
- Имеют оптимальную и гарантированную степень измельченности
- Имеют длительный срок хранения

Продукты прикорма домашнего приготовления

Могут содержать:

- Токсичные элементы (свинец, мышьяк, кадмий, ртуть, олово и др.)
- Антибиотики
- Пестициды
- Радионуклеиды
- Гормоны
- Патогенные и условно-патогенные микроорганизмы

Основные причины дефицита
микронутриентов

- Использование современных агротехнических приемов, снижающих содержание микронутриентов в продуктах в 10-20 раз
- Разрушение витаминов в следствии технологической переработки продуктов питания, их длительного и неправильного хранения и нерациональной кулинарной обработки

Требования безопасности - ключевое отличие сырья для производства детского питания от овощей и фруктов для взрослых

Гигиенические требования безопасности пищевых продуктов согласно нормам РФ*

Для детского питания		
Параметры, мг/кг		
Свинец		0,3
Мышьяк		0,2
Кадмий		0,02
Ртуть		0,01
Пестициды		
ГХЦГ (альфа, бета, гамма-изомеры)		0,01
ДДТ и его метаболиты		0,005
Нитраты		200

Для взрослого питания		
Параметры, мг/кг		
Свинец		0,5
Мышьяк		0,2
Кадмий		0,03
Ртуть		0,02
Пестициды		
ГХЦГ (альфа, бета, гамма-изомеры)		0,1
ДДТ и его метаболиты		0,1
Нитраты		400

*СанПин 2.3.2.1078-01



Благодарю за внимание!