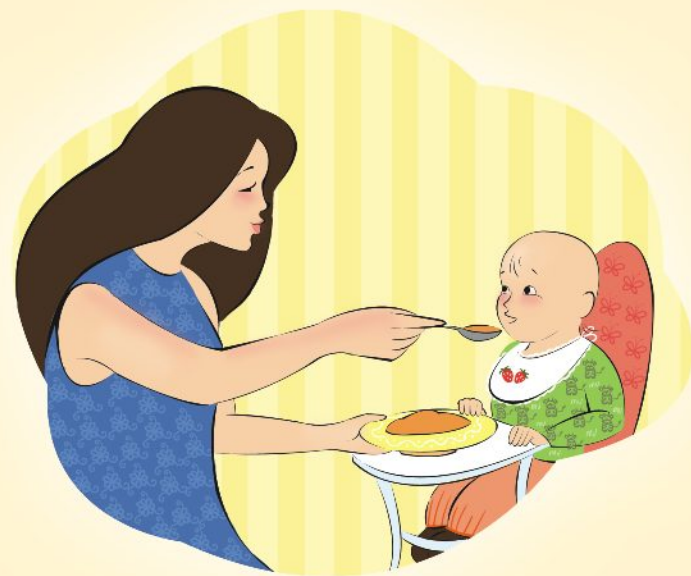


К Н И Г А 3

**Зачем ребенку нужен прикорм.
Сроки введения прикорма.
Виды прикормов.
Что необходимо знать
при введении прикорма?**



Врачи
детям

Издано при поддержке
Комитета по труду и социальной защите населения Администрации Санкт-Петербурга
и Всемирного детского фонда под патронажем королевы Швеции Сильвии
(World Childhood Foundation).

По всем вопросам вы можете обратиться
в Центр комплексной помощи «МАМА+»
организации «Врачи детям» по тел. 327-71-57

Прикорм

Полноценное, разнообразное питание на первом году жизни – это надежный фундамент здоровья Вашего ребенка!

Полноценное питание – важный фактор, оказывающий влияние на рост и многочисленные функции организма, включая развитие мозга, интеллекта вашего малыша, кроветворной и сосудистой систем, органов пищеварения, дыхания и мочевой системы. При правильном питании организм ребенка более устойчив к воздействию различных вредных факторов окружающей среды, вирусным и бактериальным заболеваниям.

Прикорм – это «мостик» от чистого молочного питания к семейному столу!

Зачем ребенку нужен прикорм:

- **Для дополнительного введения в организм растущего ребенка энергии, витаминов (С, группы В, А и D, фолиевой кислоты), минеральных веществ (кальция, фосфора, калия), микроэлементов (железа, йода, цинка, меди, селена и др.), поступление которых только с женским молоком или молочными смесями, начиная с 4–6 месяцев жизни малыша, становится недостаточным;**
- **Для развития пищеварительной системы. Новая пища имеет новые вкусовые качества, а также более густую консистенцию, что определяет дальнейшее правильное формирование зубов и стимуляцию работы кишечника;**

- Для приобретения ребенком навыков владения рукой. В 5 месяцев дети берут различные предметы в руки и пытаются положить их в рот, в 6–8 месяцев у большинства из них появляются первые зубы, в этом возрасте ребенок перестает выталкивать пищу языком, что позволяет ему проглатывать более густую пищу, дети начинают пить из чашки, придерживая ее руками.

Сроки введения прикорма

Переход к разнообразному питанию у детей, находящихся на искусственном вскармливании, начинают с 4 месяцев, то есть несколько раньше, чем у тех детей, которые получают грудное молоко.

Виды прикормов

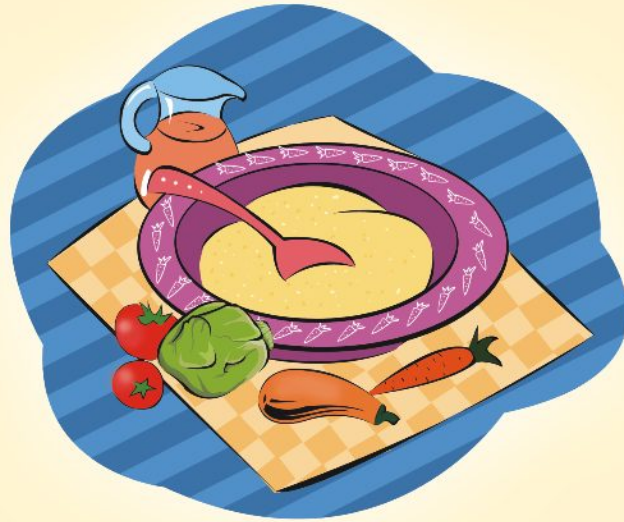
1 Овощной прикорм

Овощное пюре – начиная с 4,5–5 месяцев в питание ребенка вводится овощное пюре, которое постепенно заменяет целое кормление.

Овощи, если они правильно приготовлены, имеют несколько очень важных достоинств:

- Содержат клетчатку, которая способствует продвижению пищи по желудку и кишечнику и развитию полезной микрофлоры в кишечнике, предупреждающей развитие запоров у детей;
- Содержат пектиновые вещества, обладающие обволакивающим и поглощающим токсины действием;
- Оказывают влияние на состояние кислотно-щелочного равновесия организма, формируя наиболее благоприятные условия для правильного функционирования всех органов и систем Вашего малыша.

2 Злаковый прикорм



КАК ПРАВИЛЬНО ВВОДИТЬ ПРИКОРМ?

Введение овощного пюре необходимо начинать с одного вида овощей, далее используется не более двух овощей, а затем и смесь из овощей. Овощные пюре начинают вводить с 5 г (1 чайная ложка) и постепенно за 5–7 дней увеличивают объем пюре до 100–135 г в день в 4 месяца, до 150 г в 5–6 месяцев, до 180–200 г в 9–12 месяцев.



КАК ПРАВИЛЬНО ВВОДИТЬ ПРИКОРМ?

Каши начинают вводить с 5 г (1 чайная ложка) и постепенно за 5–7 дней увеличивают объем до 150 г в день в 4 месяца, до 180 г в 7–8 месяцев, до 180–200 г в 9–12 месяцев.



3 Мясной прикорм

Мясной прикорм – к 6 месяцам у ребенка настолько «созревает» желудочно-кишечный тракт и формируются ферменты (вещества позволяющие переваривать пищу), что можно ввести в рацион питания мясные продукты.

Следует помнить, что мясной прикорм – дополнительный источник высококачественного белка и полноценный источник важного микроэлемента – железа! Поэтому своевременное введение мясных блюд в рацион Вашего малыша является профилактикой развития железодефицитной анемии!

ЧТО НЕОБХОДИМО ЗНАТЬ РОДИТЕЛЯМ

Слишком раннее введение прикорма белков может вызвать развитие аллергической реакции у ребенка.

Избыток углеводов и жира в рационе ребенка способствует развитию ожирения.

Слишком позднее введение прикорма может способствовать развитию недостаточности белков и привести к отставанию в физическом и психическом развитии ребенка.

ПРИ ВВЕДЕНИИ ПРИКОРМА МАЛЫШУ?

Однообразный состав блюд в период введения прикорма увеличивает риск развития дефицитных состояний (рахит, железодефицитная анемия, гипотрофия (недостаток веса), гиповитаминоз).

