

ЧЕТЫРНАДЦАТАЯ МЕЖРЕГИОНАЛЬНАЯ НАУЧНО-
ПРАКТИЧЕСКАЯ КОНФЕРЕНЦИЯ
«ЗА ЗДОРОВОЕ ЗАВТРА!»

Практические вопросы
введения прикорма детям
на первом году жизни

Красилова А.В., к.м.н., ассистент
кафедры факультетской педиатрии
и пропедевтики детских
болезней ФГБОУ ВО УГМУ
Минздрава России

Екатеринбург, 2019

Актуальность

Период введения прикорма - важный этап в жизни ребёнка, оказывающий существенное влияние на его рост, развитие и состояние здоровья



Последние рекомендации *European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition (ESPGHAN, 2018)* содержат основные подходы к назначению прикорма здоровым детям в странах Европы:

- Оптимальным временем начала введения прикорма признан интервал **от 4 до 6 месяцев** жизни ребенка независимо от вида вскармливания
- Особое внимание уделяется введению в рацион **различных овощей**
- Необходимость **избегать** использование соков и напитков с **содержанием сахара**
- Важность использования **мясного пюре** и **обогащенных каш** (основные источники железа)
- До 12-месячного возраста **не рекомендовано** к применению **цельное коровье** молоко в качестве самостоятельного блюда

- СОЮЗ ПЕДИАТРОВ РОССИИ
- НАЦИОНАЛЬНАЯ АССОЦИАЦИЯ ДИЕТОЛОГОВ И НУТРИЦИОЛОГОВ
- ГУ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ЗДОРОВЬЯ ДЕТЕЙ РАМН
- ГУ НИИ ПИТАНИЯ РАМН

**НАЦИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ОПТИМИЗАЦИИ ВСКАРМЛИВАНИЯ
ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**



Москва, 2009

«Сроки назначения прикорма устанавливаются индивидуально для каждого ребенка с учетом его нутритивного статуса и состояния здоровья, особенностей развития и функционирования пищеварительной системы, степени зрелости ЦНС, то есть его готовности к восприятию новой пищи...»

Прикорм -

все продукты (кроме грудного молока и адаптированных молочных смесей), дополняющие рацион ребенка необходимыми пищевыми веществами, для обеспечения дальнейшего роста и развития.

Оптимальный срок введения прикорма – 4-6 месяцев

Способность к проглатыванию более густой
пищи

Угасание рефлекса «выталкивания ложки»

Созревание
пищевари-
тельной
системы



Снижение
проницаемос-
ти слизистой
оболочки
тонкой
кишки

Достаточный
уровень
пищеваритель-
ных
ферментов

Формирова-
ние
местного
иммунитета

Основные правила введения прикорма

- Введение нового продукта начинать с небольшого количества (пол чайной ложки), постепенно в течение 7-10 дней увеличивая до необходимого объема.
- Прикорм давать с ложечки, до кормления грудью.
- Новый продукт (блюдо) давать в первой половине дня, чтобы отметить возможную реакцию на введение.
- Для сохранения лактации необходимо после каждого кормления прикладывать ребенка к груди.
- Любой вид прикорма вводить с монокомпонентных (состоящих из одного овоща, фрукта, вида крупы или мяса) продуктов.
- Вводить одновременно два новых продукта не следует.
- Не вводить новые продукты, если ребенок болен и в дни проведения профилактических прививок.
- Если ребенок отказывается есть новый продукт, то можно повторять попытку до 8–10 раз, а иногда до 12–15.

Позднее введение прикорма (после 6 месяцев):

- Формирование дефицита ряда микронутриентов
- Большая антигенная нагрузка при необходимости быстрого введения нескольких продуктов прикорма
- Задержка формирования навыков жевания и глотания густой пищи
- Отставание в физическом и нервно-психическом развитии

Исключительно грудное вскармливание (ИГВ)

- ИГВ до 6 месяцев удовлетворяет потребность ребенка в основных пищевых ингредиентах только при условии адекватного сбалансированного рациона питания матери! *(Всемирная организация здравоохранения, WHO)*
- Начало введения прикорма должно быть индивидуальным и укладываться в интервал 17-26 недель жизни *(Европейское агентство по безопасности продуктов питания, EFSA)*

У детей при ИГВ до 6 месяцев в сравнении с детьми на ИГВ до 4 месяцев (т.е. более ранним введением прикорма):

1. выше риск развития нутритивной недостаточности, вызванной дефицитом потребления энергии и ряда микронутриентов
2. выше риск развития железодефицитной анемии
3. замедление темпов роста; более низкие индексы массы тела
4. снижение активности клеточного иммунитета и синтеза интерферонов (за счет дефицита поступления цинка)

(Krebs NF, Hambidge KM. Complementary feeding: clinically relevant factors affecting timing and composition. *Am J Clin Nutr.* 2007; Dube K, Schwartz J, Mueller MJ, et al. Complementary food with low (8%) or high (12%) meat content as source of dietary iron: a double-blinded randomized controlled trial. *Eur J Nutr.* 2010; Salmenpera L, Perheentupa J, Siimes MA. Exclusively breastfed healthy infants grow slower than reference infants. *Pediatr Res.* 1985; Michaelsen KF, Samuelson G, Graham TW, Lonnerdal B. Zinc intake, zinc status and growth in a longitudinal study of healthy Danish infants. *Acta Paediatr.* 1994; Chantray CJ, Howard CR, Auinger P. Full breastfeeding duration and risk for iron deficiency in U.S. infants. *Breastfeed Med.*; Przyrembel H. Timing of introduction of complementary food: short- and long-term health consequences. *Ann Nutr Metab.* 2012)

- У детей, находившихся на ИГВ до 6 месяцев, к 9 месяцам жизни формируются нарушения в фактическом питании, химическом составе рационов, снижение гематологических показателей обмена железа.
- **Исключительно ГВ до 6 месяцев – фактор риска развития железодефицитного состояния в дальнейшем**
- Оптимальным сроком начала введения прикорма детям на исключительно грудном вскармливании может считаться возраст 5 месяцев

1. О. Л. Лукьянова, Т. Э. Боровик, В. А. Скворцова, Л. С. Намазова-Баранова и соавт. / Оптимальные сроки начала введения прикорма доношенным детям на исключительно грудном вскармливании: результаты обсервационного исследования/ Вопросы современной педиатрии, 2016
2. В.А. Скворцова, Т. Э. Боровик, Т.В. Бушуева и соавт. / Прикорм, особенности введения. Клинические случаи /Вопросы современной педиатрии, 2017

ПРИМЕРНАЯ СХЕМА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА ДЕТЯМ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

Наименование продуктов и блюд (г, мл)	Возраст (мес.)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре	10–150	170	180	200
Молочная каша	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок	5–60	70	80	90–100
Творог*	10–40	40	40	50
Желток, шт.	—	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре*	5–30	30	50	60–70
Рыбное пюре	—	—	5–30	30–60
Кефир и др. неадаптированные кисломолочные напитки	—	—	200	200
Сухари, печенье	—	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный	—	—	5	10
Растительное масло	1–3	5	5	6
Сливочное масло	1–4	4	5	6

* — не ранее 6 мес.

Каша (зерновой прикорм)

1. Оптимальный срок введения: 4-5 месяцев

2. Содержит важные пищевые вещества:

- *углеводы – источник энергии для роста и развития*
- *растительные белки - источник аминокислот – для построения собственных клеток и тканей*
- *растительные жиры – источник полиненасыщенных жирных кислот, необходимых для правильной работы многих органов и систем организма*
- *пищевые волокна, необходимые для правильной работы ЖКТ*

3. Первая каша: монокомпонентная, безмолочная, безглютеновая (греча, рис, кукуруза).

Разводится грудным молоком, молочной смесью или «детской» водой.

4. Включение каш в ежедневный рацион ребенка в рекомендованных возрастных дозировках способствует развитию пищевых привычек и знакомит ребенка с новыми для него вкусами, помогая привыкнуть к более густой пище, формируя навыки жевания.



Овощное пюре

1. Оптимальный срок введения: 4-5 месяцев

2. Содержат важные пищевые вещества:

- *пищевые волокна – стимулируют работу желудочно-кишечного тракта;*
- *органические кислоты – помогают пищеварению;*
- *калий – необходим для правильной работы сердца и мышечной системы;*
- *каротины и другие биологически активные вещества, обладающие антиоксидантной активностью, помогают защитить клетки и ткани организма от вредного воздействия окружающей среды.*

3. Продукт выбора для первого прикорма

4. Первое овощное пюре:

монокомпонентное, гипоаллергенное
(кабачок, брокколи, цветная капуста)



Фруктовые пюре

1. Оптимальный срок введения: 5-6 месяцев

2. Содержат важные пищевые вещества:

- *пищевые волокна – стимулируют работу желудочно-кишечного тракта;*
- *натуральные природные сахара – источник энергии для роста и развития;*
- *органические кислоты – помогают пищеварению;*
- *калий – необходим для правильной работы сердца и мышечной системы;*
- *каротины и другие биологически активные вещества, обладающие антиоксидантной активностью, помогают защитить клетки и ткани организма от вредного воздействия окружающей среды.*

3. По составу:

- монокомпонентные (для начала введения: яблочное, грушевое, сливовое и т.д.)
- поликомпонентные (различные сочетания фруктов с другими фруктами, ягодами, овощами)
- комбинированные (фруктово-зерновые, фруктово-молочные)



Фруктовые соки и нектары

1. Оптимальный срок введения: 5-6 месяцев

2. Содержат важные пищевые вещества:

- *органические кислоты – помогают пищеварению;*
- *натуральные сахара – источник энергии для роста и развития;*
- *калий – необходим для правильной работы сердца и мышечной системы;*
- *каротины – вещества, обладающие антиоксидантной активностью, помогают защитить клетки и ткани организма от вредного воздействия окружающей среды.*

3. По составу:

- Монокомпонентные
- Поликомпонентные (купажированные, сочетание фруктов с ягодами, овощами)

4. Для начала введения оптимальным является яблочный сок (низкая кислотность, низкая сенсibilизирующая активность), далее-грушевый, сливовый, абрикосовый и т.д.



Мясное пюре

1. Оптимальный срок введения: 6-6,5 месяцев

2. Содержит:

- *полноценный животный белок - источник незаменимых аминокислот*
- *хорошо усвояемое гемовое железо, Mg, Zn, витамины группы B.*

3. По составу:

- Монокомпонентные мясные пюре - для первого знакомства с мясными продуктами (индейка, кролик)
- Мясо-растительные пюре, мясо-овощные пюре: например, говядина-гречка, цыпленок-овощи)
- В состав входит кукурузное масло – источник полезных полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК)

4. Измельченная консистенция мяса в пюре обеспечивает механическое щажение, необходимое ребенку в первый год жизни, с учетом незрелости и ранимости слизистой оболочки желудка и кишечника



Творог (пастообразный кисло-молочный продукт)

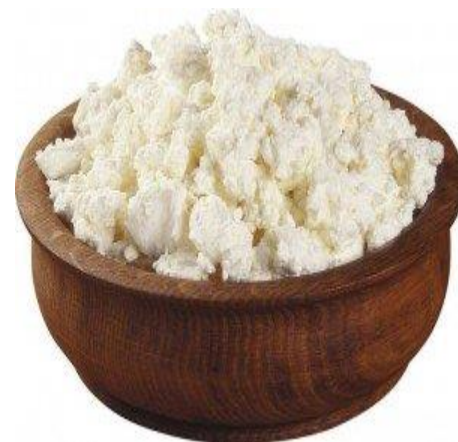
1. Оптимальный срок введения: 6,5-7 месяцев

2. Источник:

- животного белка и жира
- минеральных веществ (кальция)
- витамина В2

3. По составу:

- без добавок (натуральный)
- с различными фруктовыми наполнителями



4. Технология ультрафильтрации в условиях промышленного производства разбивает крупные казеиновые белки на мелкие фракции, за счет этого творожок приобретает нежную, гомогенизированную, кремообразную консистенцию

- Сывороточные белки творожка легче и быстрее усваиваются, чем казеиновый белок, и являются одним из самых качественных и насыщенных источников аминокислот, стимулирующих синтез белка и рост опорно-двигательного аппарата
- содержание белка в 100 г детского творога в 1,5 – 2 раза ниже, чем в обычном (14-18 г), что уменьшает нагрузку на почки

Желток куриного яйца

1. Оптимальный срок введения: 7 месяцев
2. Ценный источник:
 - животного белка
 - жира, в т.ч. полиненасыщенных жирных кислот, лецитина,
 - витаминов В1, В2, В12, С, D, Е, А, пантотеновой и фолиевой кислоты
 - биотина
3. Можно добавлять в кашу, овощное пюре, разводить грудным молоком



Жидкие кисломолочные напитки (кефир, биолакт, йогурт)

1. Оптимальный срок введения: 8 месяцев
2. **Биолакт** идеально подходит для начала введения питьевых кисломолочных продуктов в рацион ребенка старше 8 месяцев и может стать альтернативой кефиру, так как имеет перед ним ряд преимуществ
3. Источник:
 - *кальция*
 - *животного белка*
 - *живых молочно-кислых бактерий*
(закваска термофильный стрептококк +
ацидофильная палочка
(St. Thermophilus + L. acidophilus))



Рыбное пюре

1. Оптимальный срок введения: 8-9 месяцев
2. Источник:
 - Белка
 - Жиры (в т.ч. ПНЖК : ω -3)
 - Витамины группы В
 - Минеральных веществ (йод, фосфор и др.)
3. Вводится осторожно, учитывая индивидуальную переносимость ребенка
4. Предпочтение – морская «белая» рыба (хек, судак, треска минтай)
5. Используют в меню 1-2 раза в неделю вместо мясного блюда



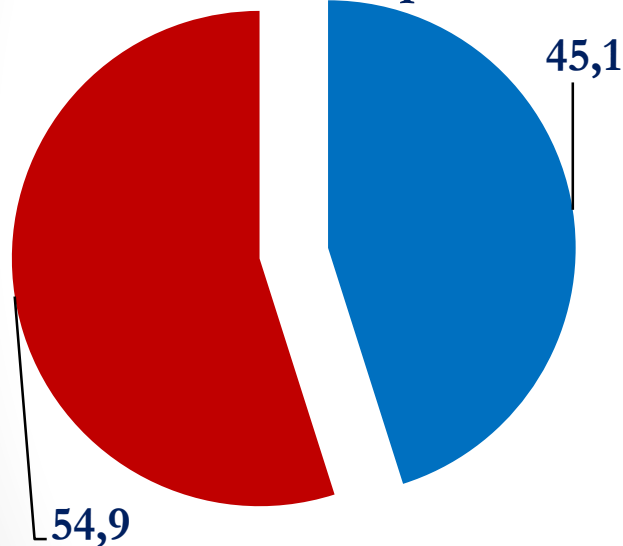
Частые ошибки в тактике введения прикорма

- Несвоевременное введение прикорма (до 4, после 6 месяцев)
- Использование в качестве первого прикорма фруктового пюре или соков
- Позднее введение в рацион детей мяса
- Использование цельного коровьего молока в виде самостоятельного напитка (разрешено только для приготовления каш, пюре)
- Использование соли и сахара для приготовления блюд
- Недостаточный/избыточный объем продуктов прикорма
- Скучный (однообразный) рацион
- Ранний перевод на «общий» стол

Данные анкетирования

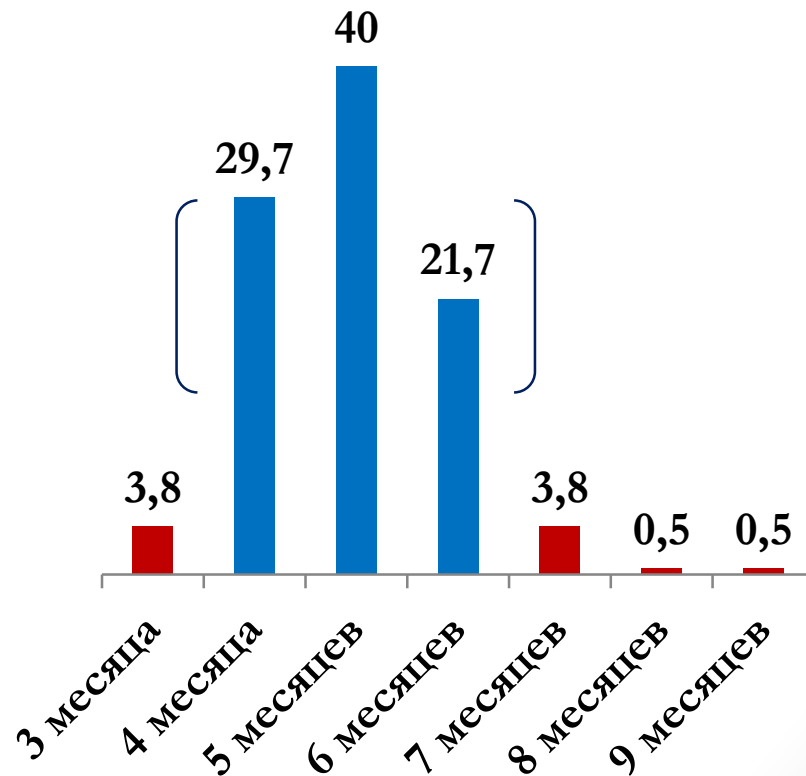
N=213 матерей детей в возрасте
4-12 месяцев

Вид вскармливания

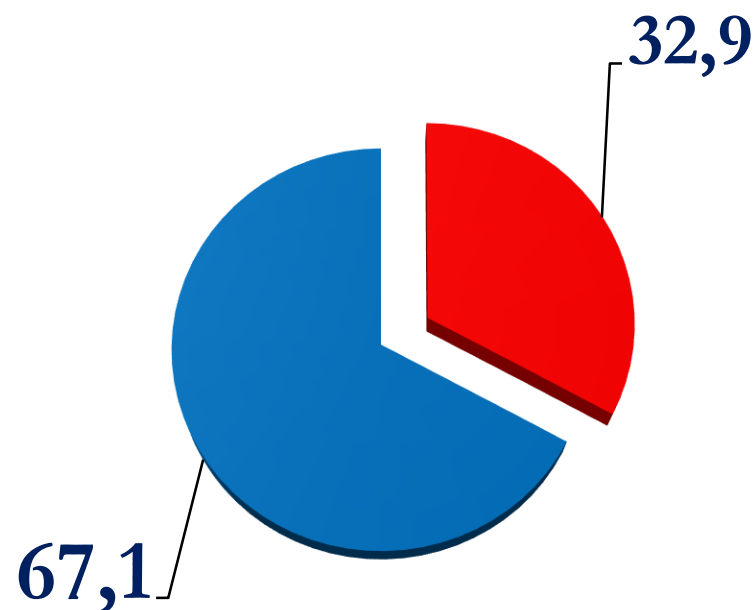
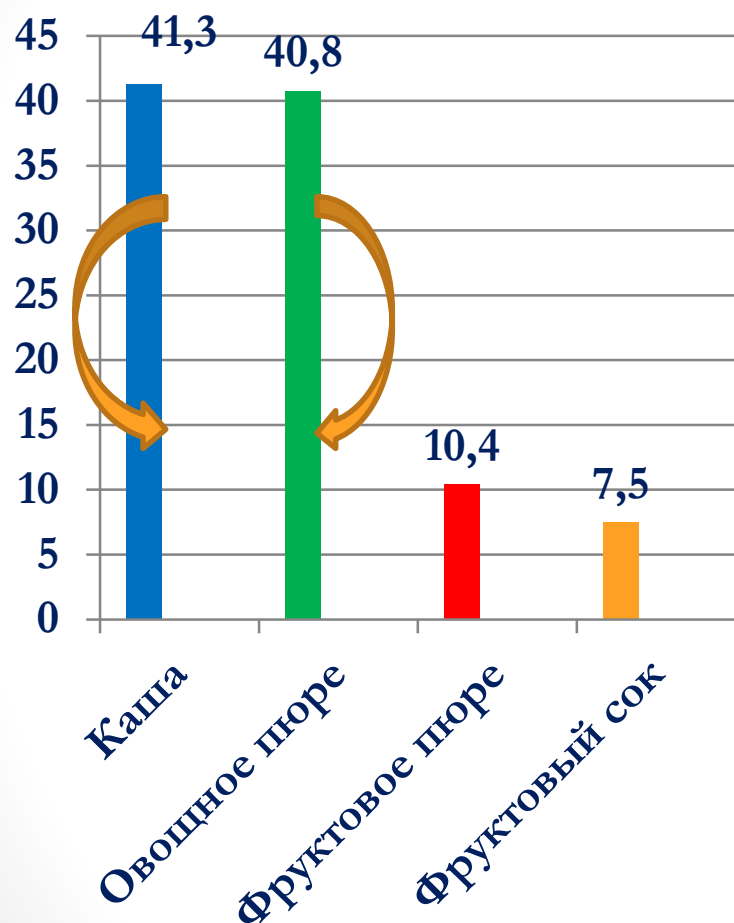


- Грудное вскармливание
- Смешанное и искусственное

Срок введения первого прикорма



Вид первого прикорма



■ Домашнего приготовления

■ Промышленного производства

Преимущества прикорма промышленного производства

- они изготовлены из высококачественного сырья
- соответствуют строгим гигиеническим требованиям и показателям безопасности
- имеют необходимую степень измельчения (гомогенизированная консистенция)
- сбалансированный состав по жирам, белкам, углеводам, которые необходимы ребенку
- качество и свежесть сырья доступны для контроля
- нет зависимости от сезонной доступности овощей/фруктов

«ПЕРВЫЙ ВЫБОР»* от «ФрутоНяня»

«ФрутоНяня» представляет продукты «ПЕРВОГО ВЫБОРА», предлагая широкую линейку продуктов для введения новой пищи в рацион малыша.*

*- это гипоаллергенные** продукты для первого знакомства с прикормом в каждой категории продуктов «ФрутоНяня»:*

- **сухие безмолочные каши** (рисовая и гречневая),
 - **однокомпонентные овощные пюре** (брокколи, цветная капуста, кабачки),
 - **соки** (яблочный и грушевый),
 - **фруктовые пюре** (яблочное и грушевое),
 - **мясные пюре** (индейка и кролик)
- + детская вода «ФрутоНяня».**



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром.

Гипоаллергенность клинически доказана в НЦЗД в 2011, 2013, 2016 гг., исследование прошли 18 продуктов прикорма «ФрутоНяня»: сок из яблок осветленный, сок из груш осветленный, сок из яблок и груш с мякотью, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из чернослива, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из кролика, пюре из индейки, каша рисовая безмолочная, каша гречневая безмолочная, сок из яблок прямого отжима, сок из яблок и груш прямого отжима, сок из яблок и слив прямого отжима, сок из яблок и черной смородины прямого отжима, пюре из кабачков. Идеальным питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Первый выбор продуктов для первого знакомства с соответствующей категорией продукции «ФрутоНяня».

*Рецептура АО «ПРОГРЕСС».

«ПЕРВЫЙ ВЫБОР»* от «ФрутоНяня»

Вода



0,33л

1,5л

Сухие безмолочные каши



Гречневая

Рисовая

Соки в картоне, 200мл



Яблоко Груша

Овощные пюре



Цветная капуста Брокколи Кабачок

Мясные пюре



Кролик Индейка

Фруктовые пюре



Яблоко Груша

*Первый выбор продуктов для первого знакомства с соответствующей категорией продукции «ФрутоНяня».

**Клиническое исследование в НЦЗД в 2011 - 2016 гг. прошли 18 продуктов прокорма «ФрутоНяня»: сок из яблок осветленный, сок из груш осветленный, сок из яблок и груш с мякотью, сок прямого отжима из яблок, сок прямого отжима из яблок и груш, сок прямого отжима из яблок и слив, сок прямого отжима из яблок и черной смородины, пюре из яблок, пюре из груш, пюре из чернослива, пюре из брокколи, пюре из цветной капусты, пюре из тыквы, пюре из кабачков, пюре из кролика, пюре из индейки, каша рисовая безмолочная, каша гречневая безмолочная. Идеальным питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прокорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Ассортимент сухих каш «Фруто Няня»



Овощные пюре «ФрутоНяня»



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Ассортимент мясных и мясо-растительных пюре



Из говядины



Из индейки



Из кролика



Из телятины



Из цыплят



* Исследование в НИЦЗД РАМН 2011 и 2013 г г прошли 2 мясных пюре «ФрутоНяня»: из кролика, из индейки.

Идеальным питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня»



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Соки «ФрутоНяня»



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

Биолакты «ФрутоНяня»



Лучшим питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Перед введением прикорма необходимо проконсультироваться с педиатром. Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоНяня» смотрите на индивидуальной упаковке.

*Клиническое исследование продуктов детского
питания
«ФрутоНяня» ОАО «ПРОГРЕСС»*

В 2016 году на базе ФГАУ «НЦЗД» Минздрава России была проведена научно-исследовательская работа по оценке переносимости и безопасности продуктов прикорма «ФрутоНяня»: пюре из тыквы (два варианта рецептуры), пюре из мяса кролика пюре, пюре из мяса индейки, соки прямого отжима: из яблок, из яблок и груш, из яблок и слив, из яблок и черной смородины

*Академик РАН Баранов А.А, д.м.н.
член корр. РАН Намазова-Баранова Л.С.
профессор Боровик Т.Э.
д.м.н. Турти Т.В.*

Продукты прикорма «ФрутоНяня»:

- ✓ **Показали возможность адекватного физического развития**
- ✓ **Хорошую переносимость:**
 - **уменьшение распространенность функциональных нарушений пищеварения**
 - **улучшение показателей микробиологического исследования кала**
 - **отсутствие кожных и гастроинтестинальных аллергических реакций, что свидетельствует о низкой аллергенности продуктов**
 - **низкую иммуногенность**

Продукты детского питания «ФрутоНяня» могут быть использованы как в питании здоровых детей, детей из группы высокого риска по развитию аллергии, при легких первичных проявлениях аллергии, а также в составе лечебных диет пациентов с аллергией.

Заключение

- Продукты прикорма оказывают существенное влияние на состояние здоровья и развитие ребенка.
- Правильное и своевременное их введение позволяет снизить риск возникновения различных заболеваний (пищевую аллергию, гипо- и паратрофию, железодефицитную анемию и др.)
- Современная индустрия детского питания предлагает широкий ассортимент продуктов прикорма промышленного производства, экологическая чистота которых гарантирует безопасность их использования, а их обогащение витаминно-минеральными комплексами способствует профилактике возникновения микронутриентной недостаточности.

Благодарю за внимание!