

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ

ВВЕДЕНИЕ ПРИКОРМА И ПРОДУКТЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА



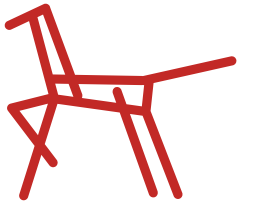
ЧТО ЖЕ СЧИТАЮТ ПРИКОРМОМ?

Прикорм – это продукты питания для детей первого года жизни, вводимые в их рацион в качестве дополнения к женскому молоку и/или адаптированным молочным смесям (если ребенок получает искусственное или смешанное вскармливание) и произведенные из продуктов животного и/или растительного происхождения с учетом возрастных физиологических особенностей младенцев. С появлением в рационе новых продуктов ребенок вступает в мир «взрослого питания». По-другому начинает работать система пищеварения, меняется микробиота кишечника, появляются новые вкусовые ощущения.

Интересно, что со своим будущим питанием малыш «знакомится» еще до рождения. Очень маленькие, буквально наноколичества пищевых белков проникают через плаценту.



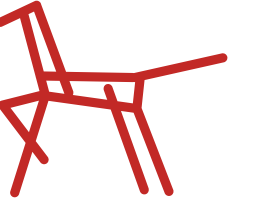
Иммунная система малыша вырабатывает клетки, которые «запоминают» эти белки как знакомые, что становится основой для формирования дальнейшей «пищевой толерантности», когда эти продукты будут вводиться уже в качестве прикорма.



ПРОДУКТЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА БЫВАЮТ

- ☒ **МОНОКОМПОНЕНТНЫМИ
(или однокомпонентными)** –
состоят из одного компонента
(каша из одного злака,
фруктовое или овощное пюре
из одного фрукта или овоща
соответственно)





ПРОДУКТЫ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА БЫВАЮТ

- ☒ **МНОГОКОМПОНЕНТНЫМИ** –
состоят из нескольких
компонентов (каша
из пяти злаков, фруктовое
пюре из нескольких фруктов
или фруктов и ягод)



Традиционно прикорм начинают вводить в виде пюре, однако если ребенок проявляет интерес к «кусочкам», то, соблюдая правила безопасности, можно давать их. Выбрать готовые продукты детского питания или приготовить самим – решать вам.

Почему большинство врачей рекомендуют продукты прикорма промышленного производства?

- 1** Во-первых, это продукты с гарантированной безопасностью, которую мы не можем обеспечить, покупая овощи, фрукты, крупы и мясо в обычном магазине или на рынке. Эта безопасность гарантирована тем, что у компаний по производству детского питания строгий технологический и эпидемиологический контроль, регламентированный федеральным законом и СанПиНами, а также используемые в производстве высокие технологии позволяют из сырья получить и сохранить максимум питательных веществ. Но, конечно, если вы уверены в качестве купленных овощей и фруктов, можете использовать их для приготовления пюре.
- 2** Во-вторых, эти продукты обогащены необходимыми ребенку в данный возрастной период питательными и функциональными компонентами.
- 3** В-третьих, это просто удобно: так как питание ребенка отличается от пищи взрослых, а прикорм начинают вводить малыми дозами, то готовить отдельно для ребенка малые объемы сложно.

Но дети все разные, и подход к введению прикорма должен быть индивидуальный. Есть дети, которые категорически отказываются есть продукты промышленного производства, но с удовольствием едят пищу, приготовленную мамой.

Так что будьте терпеливы и внимательны. Помните, что начало прикорма – очень ответственный период в жизни мамы и малыша, что ваш ребенок уникален, и подберите лучшую для него пищу.

Материалы созданы при помощи «Энциклопедии для родителей» от Союза педиатров России, опубликованной под редакцией российского ученого-медика Л.С. Намазовой-Барановой.