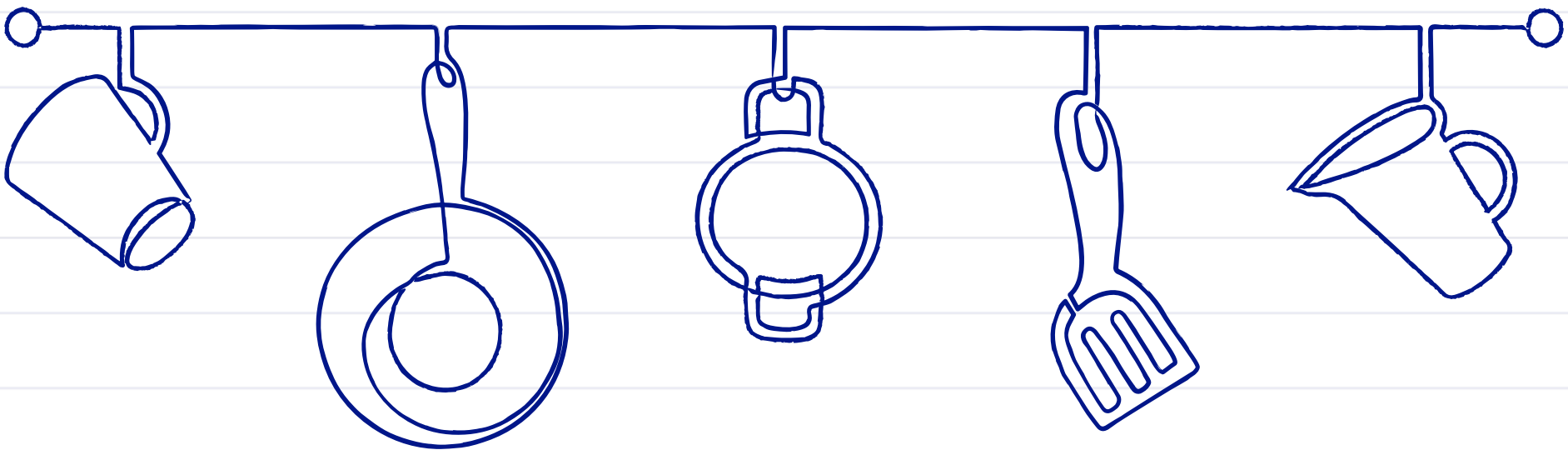
Мифы и реальность:
что нужно знать о прикормах для детей

- По материалам видео «Педиатрическая кухня. Мифы и реальность: что нужно знать о прикормах для детей» с участием **Плоскиревой А.А.** (д. м. н., доцент, профессор РАН, профессор кафедры педиатрии с инфекционными болезнями у детей ИНОПР ФГАОУ ВО РНИМУ им. Н.И. Пирогова Минздрава России)

Смотреть видео (27 мин) | **Скачать конспект**



Ребёнок растёт и развивается, и в определённый момент становится необходимым расширять его рацион. Наступает важный период введения прикорма.

Прикорм – это не только необходимые питательные вещества, но и:

- тренировка жевательного аппарата и мышц лица
- стимуляция развития речи
- развитие микробиоты кишечника
- формирование навыков приёма пищи
- развитие сенсорики

Наконец, прикорм – это формирование правильных пищевых привычек на всю жизнь!

> **Под прикормом подразумеваются все продукты, кроме женского молока и детских молочных смесей, дополняющие рацион пищевыми веществами, необходимыми для обеспечения дальнейшего роста и развития ребёнка.**
>
> Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Методические рекомендации. 2019 г.

Значение первого прикорма в развитии ребёнка огромно

Важно не только то, **что** родители дают ребёнку в качестве первого прикорма,

но и то, **когда** они впервые знакомят его с прикормом

Со сроком введения первого прикорма связано огромное количество мифов и заблуждений среди родителей.

Чем раньше начать введение прикорма, тем проще:
ребёнок ничего не понимает и поэтому быстро начнёт есть каши и пюре

Миф 1

На грудном вскармливании прикорм до года вводить не нужно
(ребёнок всё необходимое получает из грудного молока)

Миф 2

Рекомендуемые сроки введения первого прикорма –
это возраст ребёнка от 4 до 6 месяцев

Так, ВОЗ рекомендует начинать прикорм с 6 месяцев, ESPGHAN (Европейское общество детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов) – не раньше 17-й недели и не позже 26-й недели. А российские рекомендации дают такое определение: **«Интервал 4–6 месяцев назван «критическим окном»** для формирования пищевой толерантности, адекватного пищевого поведения, а также профилактики микронутриентной недостаточности».

Когда вводить?

??

Введение раньше 4-х месяцев

- Риск развития аллергии
- Нарушение функций ЖКТ
- Риск нарушения состава кишечной микробиоты
- Снижение лактации у матери
- Риск развития ожирения

Введение в 4–6 месяцев

- В 4–6 месяцев введение продуктов прикорма является **безопасным для большинства здоровых детей**

Введение после 6-ти месяцев

- Развитие дефицитных состояний (Fe, Zn, Ca)
- Задержка формирования навыков жевания, психомоторного развития
- Риск развития аллергии

Рождение — 4 мес — 6 мес — 1 год

Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Методические рекомендации. 2019 г.

Признаки готовности:

- Ребёнок уверенно держит голову
- Сидит с поддержкой
- Масса тела с рождения удвоилась
- После кормления остаётся голодным
- Узнаёт ложку и открывает рот, когда её подносят ко рту
- Передвигает пюреобразную пищу во рту
- Угас рефлекс выталкивания пищи изо рта с помощью языка

NB!

В качестве первого прикорма рекомендуются **овощное пюре** или **каша промышленного производства:** выбор зависит от состояния здоровья, нутритивного статуса и функционального состояния пищеварительной системы ребёнка.

Так, при избыточной массе тела и запорах → рекомендовано начинать первый прикорм **с овощного пюре**

Во всех остальных случаях → можно отдать предпочтение **зерновому прикорму.** Это безмолочные каши из одного вида крупы, предпочтительны рис или гречиха

Безмолочные каши можно разводить грудным молоком, водой или смесью, которую получает ребёнок на искусственном вскармливании.

При разведении водой пищевая ценность будет ниже: на упаковке каши указывается пищевая ценность для разных способов разведения

Важно помнить, что каши, в состав которых входят пробиотики, нельзя разводить кипятком или горячей водой

Необходимо объяснить родителям, что они должны
строго следовать инструкции по приготовлению на упаковке

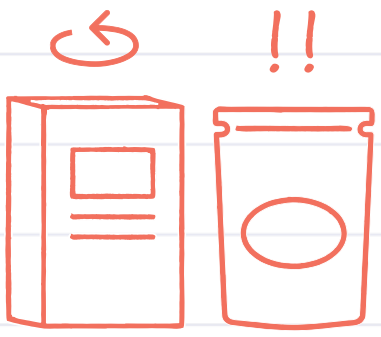
!!

Помимо каши в качестве первого прикорма можно ещё выбрать монокомпонентное овощное пюре, например, цветную капусту или брокколи. Это те овощи, для которых вероятность аллергических реакций наименьшая.

Комбинированные продукты прикорма вводятся тем детям, которые уже попробовали монокомпонентные

Принцип введения любого прикорма один:
начинать следует с одной чайной ложки и затем постепенно в течение недели доводить объём до возрастной нормы

Напомните родителям, что...



При покупке каши надо осмотреть пачку, а дома, перед вскрытием пакета, находящегося внутри коробки, убедиться, что пакет герметичный



При покупке пюре нужно проверить целостность банки: не должно быть никаких вмятин, сколов и трещин, крышка должна быть чуть вогнута

!!

1. **Перед тем как открыть баночку, её необходимо помыть** чистой проточной водой
2. **Затем рекомендуется подогреть баночку** с питанием на водяной бане, что обеспечит более равномерный нагрев. Пюре должно подогреться примерно до t 40 °С, на это нужно несколько минут.



При открытии баночки должен прозвучать характерный хлопок



Менее предпочтительно разогревать овощное пюре в микроволновой печи. Если же используется этот способ, то пюре обязательно нужно переложить в тарелку и разогревать при мощности 800 Ватт в течение 15–20 секунд. Затем его нужно помешать и убедиться в равномерности подогрева – перед кормлением ребёнка проверить температуру, капнув себе на запястье

3. **Необходимый объём пюре рекомендуется переложить в ёмкость,** из которой родители собираются кормить ребёнка. На первых порах ребёнок не будет съедать всю баночку.



Остаток пюре в банке, который родители не грели, можно закрыть и поставить в холодильник, но не более чем на 24 часа и только если родители не опускали ложку в банку, не кормили из неё ребёнка. Это очень важно



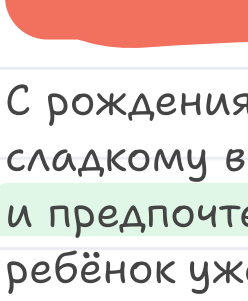
Для кормления безопаснее использовать силиконовую ложечку, а не металлическую

Невскрытые баночки нужно хранить в сухом прохладном месте при комнатной температуре, идеально на отдельной полке. **И всегда нужно читать информацию об условиях хранения и сроке годности на упаковке**

!!

По мере роста и развития ребёнка расширяется и его рацион.

После того, как ребёнок познакомился с однокомпонентными продуктами, следующей ступенью станут мультизлаковые каши, консистенция которых будет меняться в соответствии с возрастными изменениями, поэтому важно ориентироваться на маркировку, указывающую, для какого возраста предназначен данный продукт.



Для знакомства ребёнка с новыми вкусами рекомендуется вводить каши с добавлением фруктов. Наиболее целесообразно начинать с фруктов, произрастающих в том климатическом поясе, где ребёнок живёт, выбирая самые гипоаллергенные продукты. Например, в нашей стране самым оптимальным является введение каш с яблоком, грушей

Согласно методическим рекомендациям «Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», после 6 месяцев по мере роста и развития ребёнка нужно вводить в его рацион мясное пюре – ценный источник белка, аминокислот, железа.

Оптимальное содержание важных витаминов и минералов **в кашах NESTLÉ®**, а также обогащение определёнными компонентами (пробиотик B.lactis, ДЦПНЖК (омега-3) придают им функциональные свойства

Не нужно начинать введение прикорма с каш, так как они сладкие и ребёнок потом не будет есть овощи

Миф 3

С рождения до 4–6 месяцев ребёнок действительно отдаёт чёткое предпочтение сладкому вкусу. Однако со временем, по мере формирования вкусовых привычек и предпочтений, дети начнут принимать новые вкусы и запахи пищи. В 6–12 месяцев ребёнок уже воспринимает и солёный вкус, а с года научится воспринимать кислый и горький.

Внутриутробно	**Ребёнок изучает вкусы диеты матери**
Рождение	**Чёткое предпочтение сладкому вкусу и вкусу жиров**
4–6 месяцев	**Возможность принятия новых вкусов и запахов пищи**
6–12 месяцев	**Принятие новой текстуры и твёрдой пищи**
1–2 года	**Формирование пищевых привычек, неофобии и отрицания продуктов**

Известно, что добавленный сахар очень вреден для младенцев, он повышает риск избыточного веса, кариеса. Так что первые продукты прикорма не должны содержать ни сахара, ни соли. Подслащённые напитки не рекомендованы детям до года.

!!

	сладкий	солёный	кислый	горький
0–6 месяцев				
6–12 месяцев				
12+ месяцев				

Соки рекомендуется давать ребёнку после года. Причём они должны являться частью приёма пищи (например, полдника), а не предлагаться ребёнку между едой вместо воды, так как это повышает вероятность кариеса и может привести к избыточному потреблению простых углеводов – стать фактором риска избыточной массы тела.

У компании Nestlé линейка каш представлена разными текстурами и вкусами, с учётом потребностей детей разных возрастов. Это помогает формированию навыков жевания и правильных вкусовых привычек. При этом важно отметить, что **в кашах NESTLÉ®** отсутствует добавленный сахар*

* Релевантно для каш NESTLÉ® для питания детей с 4, 5 и 6 месяцев.

Если ребёнок отказывается от какой-то еды, потому что она ему не нравится, то и не надо её давать, пусть сам выбирает

Миф 4

Это естественно, если ребёнок не сразу захочет пробовать новую для него еду. Важно объяснить родителям, что это нормально, и необходимо продолжать знакомить ребёнка с более сложными вкусами, а затем и с текстурами, постепенно расширяя его рацион.

Здесь помогут чёткие правила:

NB!

- терпение: чтобы привыкнуть к продукту, ребёнку иногда нужно до 10–15 попыток, нужно предлагать продукт регулярно, настойчиво, но без давления
- во время кормления надо соблюдать позитивную атмосферу
- не надо заставлять ребёнка доедать всё – если он попробовал новую текстуру или ложечку продукта, от которого отказывался, на этом стоит остановиться
- не надо позволять ребёнку играть с едой

В продуктах прикорма промышленного производства мало витаминов и полезных веществ: они разрушаются в процессе производства

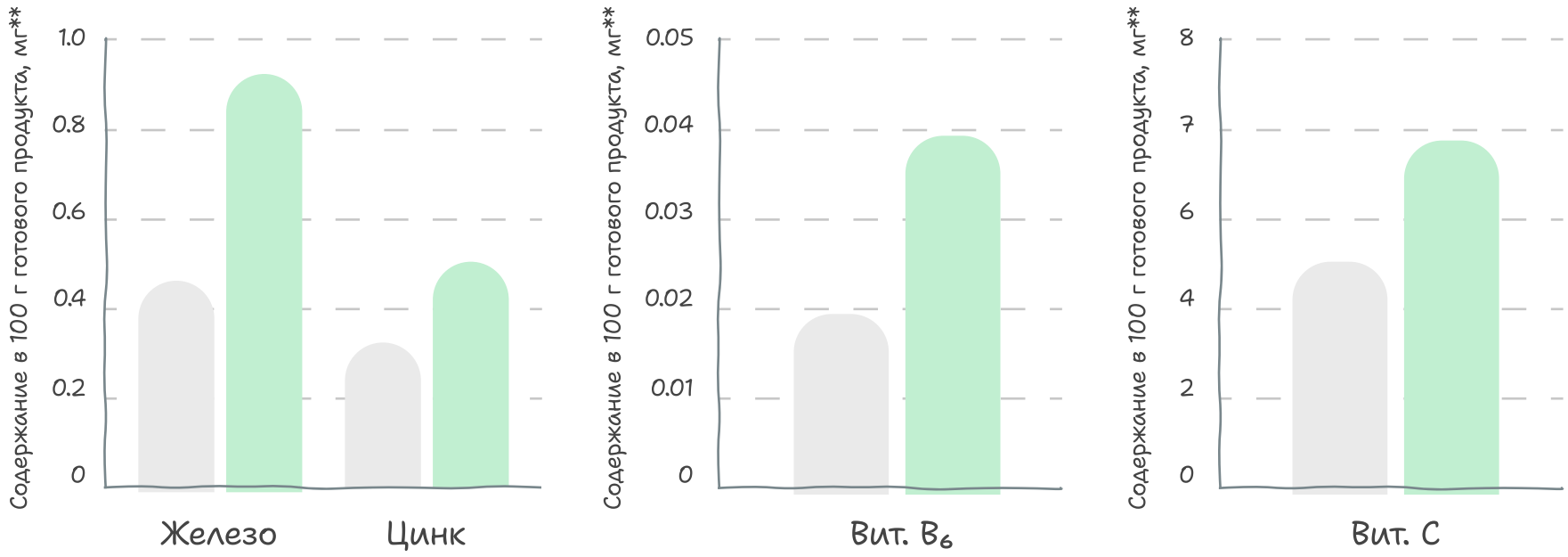
Миф 5

При выборе продуктов промышленного производства, например, каши, можно точно сказать, какое количество микроэлементов, витаминов ребёнок получит. На каждой упаковке продукта указывается содержание всех основных нутриентов на единицу сухого вещества и единицу готового продукта.

В Испытательном лабораторном центре филиала «Центр обеспечения качества Nestlé» в мае 2023 года проводилось сравнение содержания витаминов и микроэлементов в кашах домашнего и промышленного приготовления:

Промышленные каши гарантируют стабильность состава и консистенции, которые не могут обеспечить каши домашнего приготовления, когда каждый раз каша получается разной

Сравнение содержания витаминов и микроэлементов в кашах домашнего и промышленного приготовления



Каша домашнего приготовления рисовая безмолочная

Каша NESTLÉ® рисовая безмолочная

** Для каши NESTLÉ® рисовой безмолочной – информация с упаковки продукта, ноябрь 2024 г. Для каши рисовой безмолочной домашнего приготовления – по данным исследования, проведённого в Испытательном лабораторном центре филиала «Центр обеспечения качества Nestlé» в мае 2023 г.

В кашах NESTLÉ® сохранность витаминно-минерального комплекса обеспечивается его добавлением на финальной стадии производства и соблюдением инструкции по приготовлению

Детское питание промышленного производства делается из сырья низкого качества

Миф 6

Производство детского питания в России подчиняется строгим требованиям законодательства. Оно осуществляется в соответствии с санитарными правилами и нормами, включая требования к помещениям, оборудованию, персоналу и технологическим процессам.

На фабриках Nestlé внедрены системы мониторинга и тщательного контроля за качеством сырья и выпускаемой продукции:

- в производстве используется **сырьё высокого качества**
- каждая партия проходит **многоэтапный контроль качества,** включая микробиологические, физико-химические, органолептические показатели, чтобы гарантировать высочайшее качество продукта, от которого во многом зависят здоровый рост и развитие ребёнка и спокойствие родителей
- детскому питанию присваивается **сертификат соответствия** в Институте питания, и только после этого продукт регистрируется для продажи

Качество промышленного детского питания сомнительно: в нём много консервантов, усилителей вкуса, красителей

Миф 7

Современные технологии позволяют полностью сохранить продукт в безопасном виде без добавления консервантов. А длительный срок хранения объясняется отсутствием доступа кислорода внутри банки, соблюдением температурного режима, исключением возможности загрязнения микроорганизмами.

✓ Характерный щелчок при открывании баночки – это признак того, что в ней не было воздуха

! Отсутствие щелчка сигнализирует о том, что продукт нельзя использовать!

Ребёнку, склонному к аллергии, рекомендуется вводить прикорм как можно позже

Миф 8

Сроки введения продуктов прикорма детям с пищевой аллергией не отличаются от таковых у здоровых детей (4–6 месяцев = «золотое окно толерантности»).

! Внимание! Введение прикорма возможно только после стихания острых проявлений аллергии

!!

Детям с риском развития аллергии → рекомендуется начинать прикорм **с монокомпонентных безмолочных и безглютеновых каш или овощных пюре** (согласно Методическим рекомендациям «Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации», 2019 г.)

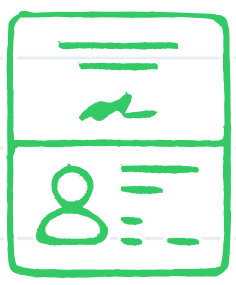
NB!

Также надо отметить, что...

- Ребёнок **должен быть максимально готов** к введению прикорма
- У него **не должно быть обострения** аллергического заболевания в этот момент
- После введения новых продуктов **нужно наблюдать за состоянием** ребёнка
- Каждый **новый продукт вводят постепенно,** на адаптацию к нему может потребоваться до двух недель. Другие новые продукты в этот период не вводятся

Недоношенному ребёнку рекомендуется вводить прикорм как можно позже

Миф 9



Согласно Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ, при введении прикорма недоношенному ребёнку нужно учитывать паспортный возраст ребёнка. Рекомендованный срок для введения первого прикорма – 4–6 месяцев паспортного возраста, при этом обязательно определять готовность ребёнка к введению прикорма

Мамы считают, что если они не готовят еду для ребёнка сами, то они «плохие» родители

Миф 10

Выбирая прикорм промышленного производства, родители показывают свою заботу о ребёнке и желание обеспечить его сбалансированным, здоровым и полезным питанием. Лучше пусть мама проведёт время с ребёнком, чем потратит его на длительное приготовление тех же овощных пюре

На рынке много подделок детского питания,
родители в магазине не смогут отличить фальсификат от оригинала

Миф 11

Продукты детского питания довольно сложно подделать, так как они проходят **обязательную сертификацию.** Также:

- На упаковке имеется **QR-код,** дающий возможность узнать, как формировалось данное питание
- В ближайшее время всё детское питание будет проходить через существующую в нашей стране систему **Честный ЗНАК**
- Детское питание дорого производить, так как необходимы **сложные технологии** по упаковке и маркировке
- **Система контроля за обеспечением качества и безопасности** продукта тоже очень сложная и ответственная

Таким образом, любые попытки организации контрафакта продуктов детского питания несут значительные риски.

Если у родителей возникают сомнения в подлинности продукта **компании Nestlé,** они всегда могут обратиться **на горячую линию Nestlé *2055**

Промышленное детское питание обходится родителям дороже,
чем прикорм домашнего приготовления

Миф 12



Детская каша промышленного производства с витаминами и минералами, пробиотиками и гарантией безопасности в итоге выходит дешевле, ведь не нужно покупать отдельно пробиотики, отдельно витаминно-минеральные комплексы

Если родители захотят приготовить морковное пюре, они же выберут для ребёнка самый качественный продукт? Плюс не стоит забывать про необходимую кухонную технику для приготовления прикормов дома. И если посчитать, то домашний прикорм выходит как раз дороже.

Главное, действовать с уверенностью и знанием. Еда – это не только про насыщение, это про **здоровье и привычки на всю жизнь**

10 уровней защиты на производстве компании Nestlé

1. **Контроль доступа.** На территорию фабрики не допускаются посторонние, проход на склады и в производственные цеха осуществляется по пропускам, в спецодежде.
2. **Герметичность помещений**. В производственных помещениях не предусмотрены окна, открывающиеся на улицу. Весь попадающий в цеха воздух фильтруется, в них поддерживается избыточное относительно внешней среды давление, что препятствует поступлению воздуха (а также насекомых) извне.
3. **Контроль сырья**. Прибывающий на фабрику транспорт тщательно осматривается. Любое сырьё проверяется при приёмке, а затем – при транспортировке со склада на производство.
4. **Обработка сырья**. На линиях по производству каш установлены мелкие сита, не пропускающие посторонние включения. После просеивания зерновая мука проходит термическую обработку при температуре, исключающей возможность выживания любых насекомых, и сушку. Это полностью исключает наличие жучков в кашах, а также их яиц или личинок.

5. **Строгие требования производственной гигиены**. Каждый человек на территории производства обязан соблюдать строгие правила личной гигиены. Все помещения очищаются по графику, а отходы складируются в отдельной зоне и регулярно вывозятся.
6. **Мониторинг отсутствия насекомых**. На производстве и складах, где хранятся сырьё и готовые детские каши, применяется комплексный подход по предотвращению попадания насекомых: установлены световые, феромонные и клеевые нетоксичные ловушки, в офисных и вспомогательных помещениях на открывающихся окнах установлены москитные сетки. Регулярно проводится полный мониторинг всех типов ловушек.
7. **Фасовка продукции**. Фасовка детского питания осуществляется в азотной среде. В пакет с кашей не попадает кислород, что позволяет продукту сохранить свои полезные свойства и вкусовые качества.
8. **Режим питания**. Все сотрудники питаются только в фабричной столовой; занос, хранение и приём пищи в цехах или на складах запрещены.
9. **Архив образцов**. На фабрике имеется архив образцов из каждой произведённой партии продуктов. При возникновении жалоб от потребителей у нас есть возможность проверить соответствующий образец и дополнительно убедиться в том, что в произведённой партии продукта жучки отсутствуют.
10. **Контроль при выпуске продукции**. Каждая партия готового детского питания проходит тесты на качество и безопасность. Перед отгрузкой партии в торговые точки проверяется санитарное состояние транспорта.

Тест: сможете ли вы сейчас без труда ответить на вопросы по теме «Прикорм»?

1. Когда ребёнку можно вводить продукты прикорма?

- ○ Чётких сроков нет, ребёнок сам проявит интерес и попросит новые продукты
- ○ Раньше 4-х месяцев – так ребёнку проще привыкнуть к новым продуктам, вкусам и текстурам
- ○ В 4–6 месяцев – в «критическое окно» формирования пищевой толерантности, адекватного пищевого поведения и профилактики микронутриентной недостаточности
- ○ Позже первого года жизни, ведь ребёнок получает все необходимые нутриенты из грудного молока, нет смысла вводить прикорм раньше

2. Какие продукты для первого прикорма рекомендуется выбирать?

- ○ Манную кашу и фруктовое пюре
- ○ Безглютеновые монокомпонентные безмолочные каши или монокомпонентное овощное пюре
- ○ Молочные мультизлаковые каши и мясное пюре
- ○ Такие, к которым ребёнок проявит интерес

Ответы на тест: 1. В 4–6 месяцев. 2. Безглютеновые монокомпонентные безмолочные каши или монокомпонентное овощное пюре.

ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Мы считаем, что грудное вскармливание является идеальным началом питания для младенцев, и полностью поддерживаем рекомендацию Всемирной организации здравоохранения об исключительно грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни с последующим введением адекватного питательного прикорма вместе с продолжением грудного вскармливания до двухлетнего возраста и более. Мы также понимаем, что грудное вскармливание не всегда возможно для родителей. Мы рекомендуем медицинским работникам информировать родителей о преимуществах грудного вскармливания. Если родители решают отказаться от грудного вскармливания, медицинские работники должны проинформировать родителей о том, что такое решение может быть трудно отменить и что введение частичного кормления из бутылочки уменьшит количество грудного молока. Родители должны учитывать социальные и финансовые последствия использования детской смеси. Поскольку младенцы растут по-разному, медицинские работники должны посоветовать родителям подходящее время для введения прикорма. Детские смеси и продукты прикорма всегда следует готовить, использовать и хранить в соответствии с инструкциями на этикетке, чтобы избежать риска для здоровья ребёнка.

Medical – медицинский.

RU15974/0726

Nestlé Baby&me Medical

ИНФОРМАЦИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ. ИДЕАЛЬНОЙ ПИЩЕЙ ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО МАТЕРИ