

**А. И. САФИНА**

КГМА – филиал ФГОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ, Казань

# Питание детей от 1 года до 3 лет: о чем необходимо помнить врачу-педиатру

Сафина Асия Ильдусовна

д. м. н., профессор, заведующая кафедрой педиатрии и неонатологии КГМА – филиала ФГОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

**A. I. SAFINA**

Kazan state medical academy – a branch of the SBEI FVE RMACPE Ministry of health of the Russian Federation, Kazan

## Nutrition of children from 1 to 3 years old: what should be remembered by pediatrician

Asia I. Safina

MD, professor, head of the department of pediatrics and neonatology

Kazan state medical academy – a branch of the SBEI FVE RMACPE Ministry of health of the Russian Federation

Сбалансированное питание – одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте – приобретает особое значение у детей. При этом чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания на его настоящее и последующее развитие и здоровье. Первые 1000 дней жизни – критический период, когда питание и другие внешние факторы, имеющие эпигенетическое влияние, определяют пути реализации генетической программы, программируют будущее здоровье. Питанию детей после года уделяется недостаточное внимание, хотя в период 12–36 месяцев сохраняются высокие темпы роста, развития ребенка, продолжается совершенствование функций отдельных органов и систем организма, что требует адекватного поступления пищевых веществ и энергии, обеспечивающих эти процессы. В данном возрастном периоде нередко нарушаются принципы рационального питания. Детей после первого года жизни, как правило, быстро переводят на взрослый «семейный» стол. Это не соответствует возможностям их пищеварительной системы и нередко приводит к избытку поступления основных пищевых веществ или дефициту микронутриентов и, как следствие, нарушениям пищевого, нервно-психического и иммунного статуса детей, развитию алиментарно-зависимых состояний, дисфункций желудочно-кишечного тракта. Все это может иметь не только ближайшие, но и отдаленные негативные последствия, приводить к нарушениям физического развития и снижению интеллектуального потенциала, что, безусловно, отрицательно сказывается на здоровье ребенка.

У детей в возрасте 1–3 лет потребности в пищевых веществах и энергии остаются достаточно высокими, хотя на единицу массы тела они несколько снижаются по сравнению с таковыми на первом году жизни (табл. 1). Соотношение белков, жиров и углеводов в данном возрастном периоде составляет примерно 1:1:4. За счет белков обеспечивается 12 % калорий, за счет жира – 30 %, за счет углеводов – 58 %.

По-прежнему остаются высокими потребности детей раннего возраста в витаминах и минеральных веществах (табл. 2).

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни – ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющих определенные особенности. В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от технологии приготовления продуктов питания взрослых.

### При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах;
- соблюдать разумное разнообразие рациона;
- ежедневно включать в рацион ребенка все группы продуктов – овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительное масла;
- учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности.

### Суточное количество пищи для детей должно составлять:

- от 1 года до 1,5 лет – 1000–1200 г,
- от 1,5 до 3 лет – 1200–1500 г.

Средний объем одного кормления не должен превышать физиологический объем желудка ребенка: в 1 год – 250 мл, в 3 года – 350 мл.

Для детей раннего возраста рекомендуется режим питания с 5–6 приемами пищи, из которых 3 основных и 2–3 дополнительных кормления. Дополнительный прием пищи – полдник; также возможны молочный напиток перед сном и/или 2-й завтрак перед прогулкой (при желании мать может прикладывать ребенка к груди 1–2 раза в сутки до 2-летнего возраста). Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, своевременную и достаточную секрецию пище-



варительных соков, хорошее переваривание и усвоение пищи и в конечном итоге стимулирует аппетит. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными. Отклонения от установленного времени не должны превышать 30 минут. Возможны индивидуальные колебания в объеме потребляемой пищи и в режиме питания. Некоторые дети предпочитают более частые приемы пищи: их следует правильно организовать, избегая стихийных перекусов (нежелательно использование в промежутках между кормлениями соков, булочек, сладостей). Это приводит к снижению аппетита, вытеснению из рациона ребенка важных продуктов питания, способствует развитию кариеса и избыточной массы тела.

**При построении режима питания ребенка важно следить за правильным распределением продуктов и блюд в течение суток. Оптимальным является, когда:**

- завтрак составляет 25 % общей энергетической плотности рациона,
- обед – 30–35 %, полдник – 15–20 %,
- ужин – 20 %.

Для того чтобы обеспечить поступление в организм ребенка всех необходимых нутриентов и одновременно не допустить избытка отдельных пищевых веществ, питание должно быть сбалансированным. Этого можно достичь только при его разнообразии. Именно поэтому в рационе необходимо использовать широкий ассортимент традиционных продуктов и блюд, приготовленные из них, а также специализированные продукты питания, обладающие в том числе функциональными свойствами и разработанные с учетом потребностей детей раннего возраста в основных пищевых веществах и энергии и их физиологических особенностей. Таким образом, в питание ребенка 1–3 лет ежедневно должны присутствовать все группы продуктов: мясо животных, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла и др.

По-прежнему значимая роль принадлежит молочным продуктам (цельное молоко, йогурт, биолакт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и пр.). На основе молока создано множество разнообразных продуктов: жидкие кисломолочные напитки (йогурт, биолакт, кефир и др.), творог, сметана, сыры, сливки, сливочное масло.

Среди широкого ассортимента молочных продуктов при составлении рациона для детей в возрасте 1–3 лет предпочтение следует по-прежнему отдавать специализированным детским продуктам, отвечающим высоким требованиям качества и показателям безопасности для данного возраста. Оптимальная жирность жидких молочных продуктов составляет 2,5–3,2 %. После первого года в рацион вводят сметану и сыр. Сметана (10–15 % жирности) используется для заправки блюд.

К группе высокобелковых молочных продуктов относится сыр, который может использоваться самостоятельно или добавляется в блюда (макароны, омлет, запеканки). Сыр богат кальцием – 600–900 мг на 100 г продукта, но стоит помнить, что в сыре также высоко и содержание натрия. Именно поэтому ежедневное употребление сыра не должно превышать 5 г. Острые сорта сыра, а также плесневые, копченые и плавленые сыры детям раннего возраста не рекомендованы.

**Рекомендации:**

- Молочные продукты следует использовать трижды в день в различном виде – напиток, каши, творога.
- Ежедневно ребенок должен получать:
  - 400–450 мл жидких молочных продуктов 2,5–3,2 % (пресных и кисломолочных);
  - до 40 г творога.

- При использовании сыра необходимо выбирать неострые сорта, суточное количество его может составлять 4–5 г, сметану 10–15 % жирности возможно использовать до 5–9 г в день.

- В детских молочных продуктах не допускается использование искусственных вкусовых добавок, ароматизаторов и красителей.

- При использовании детских фруктовых йогуртов и творожков предпочтение следует отдавать продуктам без добавленного сахара или с минимальным его содержанием.

Ассортимент высокобелковых продуктов представлен практически всеми видами мяса животных (говядина, свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др.) при условии невысокого содержания в них жира. Исключение составляет мясо уток и гусей, где количество жира изначально велико и достигает в среднем 30 %. Мясо и мясопродукты – источник полноценного белка, витаминов В12, В1, цинка и легкоусвояемого гемового железа. Уровень белка в различных видах мяса колеблется от 17 до 20–21 %.

**Рекомендации:**

- Среднесуточное количество мясных продуктов (говядина, свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др.) составляет 70 г.

- Субпродукты (печень, сердце, язык) не следует использовать в питании детей чаще 1 раза в 7–10 дней.

- Колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки и др.) в питании детей до 3-летнего возраста не рекомендуются.

Рыба и морепродукты так же, как и мясо, являются источником высококачественного белка, йода, фтора, меди, цинка и др., жирорастворимых витаминов А и D, полиненасыщенных жирных кислот. Рыба содержит железо, витамины группы В, в том числе витамин В12. Достоинством рыбы является легкость ее усвоения за счет небольшого количества соединительной ткани (в 5 раз меньше, чем в мясе животных). Содержание белка в зависимости от вида рыбы колеблется в пределах 7–24 %. Так, в треске, хеке, камбале, карпе, минтае около 16 % белка, в сайде – 19 %, в тунце – 24 %, в зубатке – не более 10–13 %. Высокой пищевой ценностью обладают жиры рыб, их уникальность определяется присутствием эссенциальных ДЦПНЖК класса-3 – докозагексаеновой и эйкозапентаеновой, обладающих высокой биологической активностью. Особенно богаты ими глубоководные рыбы холодных северных морей (семга, скумбрия, сельдь, палтус).

**Рекомендации:**

- Использовать рыбу в питании до 2–3 раз в неделю.
- Общее количество должно составлять около 200 г в неделю.

- Использовать как нежирные сорта рыбы, которые легче усваиваются (треска, хек, камбала, карп, минтай), так и жирные сорта – источники ДЦПНЖК (семга, скумбрия, сельдь, палтус).

- Соленую рыбу и икру в рацион питания детей первых трех лет жизни не включают из-за избыточного присутствия в них соли.

- Не рекомендуются также и морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, морские гребешки, и др.) в связи с их высокой аллергенностью.

Яйца птицы (куриные, перепелиные) являются источником полноценного белка, лецитина, холина, жирорастворимых витаминов А, D, Е, бета-каротина; содержат витамины группы В, фосфор, железо. В яичном желтке в небольших количествах присутствуют длинноцепочечные полиненасыщенные жирные кислоты.



**Таблица 1. Рекомендуемые нормы физиологических потребностей в белках, жирах, углеводах и энергии детей 1–3 лет\***

Возраст	Белки		Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
	всего	в т. ч. животного происхождения			
	г/сут	%	г/сут	г/сут	ккал/сут
2-й год жизни	36	70	40	174	1200
3-й год жизни	42	70	47	203	1400

\* Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 декабря 2008 г. МР 2.3.1.2432-08.

**Таблица 2. Рекомендуемые среднесуточные нормы физиологических потребностей в витаминах и минеральных веществах детей 1–3 лет\***

Витамины	1–3 года	Минеральные вещества	1–3 года
С, мг	45	Са, мг	800
В1, мг	0,8	Р, мг	700
В2, мг	0,9	Мg, мг	80
В6, мг	0,9	К, мг	400
В12, мг	0,7	Na, мг	500
РР, мг	8,0	Сl, мг	800
Пантотеновая кислота, мг	2,5	Сu, мг	0,5
Фолиевая кислота	100	Zn, мкг	5
Витамин А, мкг	450	I, мкг	0,07
Витамин D, мкг/МЕ	10/400	Se, мг	0,015
Витамин Е, мг	4,0	Fe, мг	10
Биотин, мкг	10	F, мг	1,4
Витамин К, мкг	30	Cr, мкг	11

\* Нормы физиологических потребностей в пищевых веществах и энергии, утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 18 декабря 2008 г. МР 2.3.1.2432-08.

**Рекомендации:**

- В рационы детей старше 1 года включается не только желток яйца, но и его белковая часть.
- Детям рекомендуется давать 2-3 яйца в неделю, сваренных вкрутую, в виде омлета, добавленных в запеканки, сырники и другие блюда.
- Яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные) в питании детей не используются, так как чаще, чем куриные, являются возможной причиной инфицирования сальмонеллой.

К растительным продуктам моря относят ламинарию – морскую капусту, содержащую широкий набор макро- и микроэлементов. Ламинария богата йодом в органической форме и легко усваивается. В ее состав входит аналог гормона щитовидной железы – тиреоидин. Ежедневное употребление 20–25 г морской капусты может обеспечить суточную потребность организма в йоде.

**Рекомендации:** салат из морской капусты (без добавления уксуса) можно вводить в питание детей уже с 1,5–2-летнего возраста.

В рационе детей ежедневно должны присутствовать разнообразные фрукты и овощи, за исключением тех, ко-

торые имеют высокую кислотность и терпкий вкус (редька, редис). Овощи, фрукты и ягоды – ценнейший источник пищевых веществ, необходимых растущему детскому организму. Они являются естественным источником ряда витаминов (витамина С, каротина и др.) и минеральных веществ. В овощах, огородной зелени, фруктах и ягодах содержатся пищевые волокна, разнообразные органические кислоты, эфирные масла, дубильные, ароматические, фитонциды. Плоды являются источником воды, содержание которой в некоторых из них доходит до 90 %. Углеводы в овощах и фруктах представлены в основном простыми сахарами (глюкозой, фруктозой), а также крахмалом. В среднем в овощах содержится больше крахмала, чем во фруктах. Из овощей больше всего крахмала в картофеле, а из фруктов – в бананах.

**Рекомендации:**

- Фрукты и овощи должны присутствовать в рационе ежедневно с частотой до 5 раз в день, т. е. их необходимо включать в каждый прием пищи, учитывая размер порции, подходящей для данного возраста.
- Можно употреблять как самостоятельные блюда (салаты, сервированные фрукты, фруктовые пюре, овощные супы и др.), так и в виде гарнира к различным блюдам.
- Сухофрукты можно использовать для приготовления компотов, киселей, десертов, добавлять в каши. В сухоф-



руктах по сравнению со свежими плодами в несколько раз больше минеральных веществ (магния, железа и особенно калия), сахаров, клетчатки.

Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия, крупы – источник всех важных пищевых веществ: растительных белков, жиров, углеводов (включая пищевые волокна), ряда витаминов (В1, В2, РР), макро- и микроэлементов (магния, железа, селена и др.). Большое содержание углеводов определяет их высокую энергетическую ценность. Включение в питание хлеба способствует формированию челюстно-лицевого аппарата ребенка. Среди круп первое место по пищевой ценности принадлежит гречневой и овсяной.

#### Рекомендации:

- В рационе питания ребенка ежедневно должны присутствовать разнообразные злаковые продукты – крупы, хлеб, макаронные изделия.
- Пищевая ценность крупяных блюд, а также хлеба, хлебобулочных и макаронных изделий повышается при их сочетании с продуктами животного происхождения – источником белка (мяса, рыбы, яйца, молока, творога).
- При расчете рациона необходимо учитывать количество крупы, использованное для приготовления блюда, и то, что при обработке и измельчении круп происходит потеря оболочек, а с ними и витаминов, минеральных веществ, пищевых волокон.
- Рекомендуемое количество хлеба в рационе ребенка 1–3 лет жизни не превышает 30–40 г ржаного и 60 г пшеничного (или ржано-пшеничного). Целесообразно использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, что облегчает его усвоение.

Представители семейства бобовых – фасоль, горох, чечевица, соя, земляной орех (арахис) – отличаются высоким содержанием растительного белка. Так, в семенах фасоли содержится до 20 % белка, в горохе и арахисе – до 27 %, в чечевице – до 32 %. Максимальное содержание белка в семенах сои – 45 %. Биологическая ценность белков бобовых несколько уступает таковой протеинам животного происхождения. Бобовые богаты растительной клетчаткой, являются источником витаминов группы В, витаминов С, Е, РР, каротина, макро- и микроэлементов (кальция, калия, фосфора, цинка, магния, железа и др.). Наличие в составе бобовых углеводов, таких как рафиноза и стахиоза, способствует повышенному газообразованию в кишечнике.

#### Рекомендации:

- Бобовые (фасоль, горох, чечевица) могут использоваться в питании детей не чаще 2-3 раз в неделю: их необходимо тщательно разваривать и по возможности освобождать от грубоволокнистой оболочки.
- Предпочтение отдается зеленому горошку (свежему или замороженному) и стручковой фасоли.
- Соевые бобы в питании детей первых лет жизни не используются.

Пищевые жиры – основной источник энергии – улучшают вкусовые качества пищи, обеспечивают чувство сытости. Жиры подразделяются на два класса – животного происхождения (сливочное и топленое масло, говяжий, бараний, свиной жир, жир рыбы) и растительные жиры, которые вырабатываются из подсолнечника, зерен кукурузы, плодов оливы, бобов сои и др. В питании ребенка должны адекватно сочетаться животные и растительные жиры.

Из животных жиров в детском питании в основном используется сливочное масло. Оно содержит жирорастворимые витамины (D, E, K и особенно A и каротин) и холестерин, хорошо усваивается, улучшает вкус приго-

товленных блюд. Другие животные жиры из-за тугоплавкости в детском питании использовать не рекомендуется. Дополнительное использование животных жиров не является обязательным, особенно при склонности к избыточной массе тела.

Большинство детей получает их в достаточном количестве с различными продуктами животного происхождения (молочные, мясные, рыбные). В то же время растительные жиры должны присутствовать в рационах питания ежедневно, учитывая содержание в них эссенциальных жирных кислот. Пищевая ценность растительных масел зависит от входящих в их состав жирных кислот: особое значение принадлежит незаменимым полиненасыщенным жирным кислотам семейства класса  $\omega$ -6 (линолевая, арахидоновая) и  $\omega$ -3 ( $\alpha$ -линоленовая, эйкозапентаеновая и докозагексаеновая).

Сахар и кондитерские изделия. Сахар представляет рафинированный продукт высокой энергетической ценности (в 100 г содержится 379 ккал). Его потребление следует лимитировать, так как избыточное поступление может привести к развитию ожирения, а также кариеса, особенно при частых приемах пищи. Сахар используется в детском питании для приготовления блюд, фруктовых и ягодных напитков. К натуральным заменителям сахара относится фруктоза. На сегодняшний день влияние фруктозы на углеводный и жировой обмен оцениваются неоднозначно. Возможно, она способствует повышению уровня липопротеидов низкой плотности и отложению жира. Синтетические сахарозаменители в питании детей раннего возраста не используются. Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло или джем, а также печенье, вафли и пр.) имеют высокое содержание сахара, поэтому ограничиваются в питании детей; они не должны использоваться систематически (ежедневно). Следует помнить, что чрезмерное потребление сладостей снижает аппетит, усиливает аллергические реакции, способствует развитию кариеса и избыточной массы тела. Между тем в 2018 году компания АО «Прогресс» сертифицировала и выпустила продукт под брендом «ФрутоНяня» с названием «Фруктовые кусочки». Данный продукт сертифицирован для питания детей раннего возраста, рекомендован для употребления детям старше 12 месяцев и может быть рекомендован в качестве альтернативы сладким блюдам. «Фруктовые кусочки» («ФрутоНяня») не содержат добавленного сахара, изготовлены из натуральных фруктовых и ягодных соков и пюре.

Соль – источник натрия – основного элемента, поддерживающего водный баланс в организме. Систематическое избыточное потребление натрия приводит к задержке жидкости, создавая дополнительную нагрузку на сердечно-сосудистую и выделительную системы, неблагоприятно влияет на обмен веществ. Недостаток натрия возникает гораздо реже и может проявиться ухудшением общего самочувствия, появлением вялости, сонливости, обмороков и даже судорог. Среди натуральных продуктов высокое содержание натрия в молоке, сырах, хлебе, зеленой фасоли, свекле, морепродуктах, некоторых видах рыбы (ледяная рыба).

Пряности (специи) – высушенные части растений, отличающиеся высоким содержанием эфирных масел, гликозидов, дубильных веществ. Добавление их в пищу придает блюдам особенный вкус и аромат, стимулирует секреторную активность ЖКТ, усиливает аппетит.

Известно, что специи способны улучшать структуру продуктов и предотвращать их порчу. Высокой степенью бактерицидности отличаются лавровый лист, стручковый перец, гвоздика, розмарин, некоторые сорта мяты, тимьян, чабрец, тмин.

Таблица 3. Примерное трехдневное меню для здоровых детей 1–3 лет (ИМТ = 25–75-й перцентиль)

Прием пищи	Меню	Объем
12–18 месяцев жизни		
<b>1-й день</b>		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	150 мл 30 мл 120 мл
Обед	Салат овощной с зеленью и растительным маслом Суп-пюре овощной Мясное суфле Картофель отварной Компот	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Творог Фрукты	120 мл 50 г 100 г
Ужин	Овощное рагу Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл
<b>2-й день</b>		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	150 мл 30 мл 120 мл
Обед	Морковь тертая со сметаной Суп рассольник Мясные тефтели Рис отварной Сок	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	180 мл 20 г 100 г
Ужин	Овощное рагу Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл
<b>3-й день</b>		
Завтрак	Омлет Хлеб/масло Какао на молоке	80 г 40 мл 120 мл
Обед	Помидоры с растительным маслом Суп рисовый с морковью Рыбное блюдо Овощное рагу Компот	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Пирог с яблоком Фрукты	120 мл 50 г 80 г
Ужин	Гречка отварная с маслом Мясная котлета Огурец свежий с растительным маслом Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	200 мл
18–36 месяцев жизни		
<b>1-й день</b>		
Завтрак	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	150 мл 30 мл 120 мл



Обед	Салат овощной с зеленью и растительным маслом Суп-пюре овощной Мясное суфле Картофель отварной Компот	50 г 120 мл 60 г 80 г 150 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	200 мл 40 г 100 г
Ужин	Овощное рагу с рисом Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	170 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл
<b>2-й день</b>		
Завтрак	Хлеб Фрукты Фруктовый чай Запеканка творожная	100 г 30 г 70 г 120 мл
Обед	Морковь тертая со сметаной Суп рассольник Мясные тефтели Рис отварной Сок	40 г 120 мл 60 г 80 г 150 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	200 мл 30 г 100 г
Ужин	Макароны Куриная котлета Салат с помидором и растительным маслом Вода/травяной чай	150 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл
<b>3-й день</b>		
Завтрак	Омлет с сыром Хлеб/масло Фрукты Какао на молоке	70 г 30 мл 100 г 150 мл
Обед	Помидоры с растительным маслом Суп рисовый с морковью Рыбное блюдо Овощное рагу Компот	40 г 120 мл 60 г 80 г 120 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Пирог с яблоком Фрукты	200 мл 50 г 100 г
Ужин	Гречка отварная с маслом Мясная котлета Огурец свежий с растительным маслом Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл

**Вкусовые продукты** – чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты. Напитки из чая и кофе имеют главным образом вкусовое и тонизирующее значение. В сухом чае содержатся калий, витамины В1, В2, С, К, РР. Однако, учитывая небольшие количества сухого чая, которое идет на приготовление напитка, эти нутриенты играют незначительную роль. Гораздо большее значение имеют многочисленные биологически активные компоненты, содержащиеся в чае, – кофеин, теофиллин, биофлавоноиды, дубильные вещества (танины) и эфирные масла. Танин снижает влияние кофеина на организм. Суррогатный кофе (кофейный напиток) может производиться из ячменя, овса, ржи, цикория, сои, каштанов и др.

Продукты промышленного выпуска, используемые для детского питания, должны соответствовать строгим гигиеническим требованиям: на этикетке должны присутствовать дата выработки, сроки и условия хранения, а также возраст, с которого продукт может быть использован в питании детей.

**Помните, что в питании детей первых лет жизни не используются:**

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;



- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.

Важно помнить также, что детям этого возраста не следует давать слишком острую и пряную пищу. Квашеную капусту, соленые огурцы можно использовать в питании, но в умеренных количествах.

С развитием у ребенка навыка жевания консистенция блюд должна постепенно меняться – от жидкой и пюреобразной к более плотной. Если ребенка в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, не укреплять жевательную мускулатуру, не совершенствовать умение произвольно управлять движениями органов артикуляции (языком, челюстью, губами), то в дальнейшем сформировать эти навыки будет очень сложно. Также будет проблематично устранить привычку малыша принимать только жидкую и хорошо знакомую пищу, что, в свою очередь, станет препятствием для расширения пищевого рациона. Для детей раннего возраста важно соблюдать правила кулинарной обработки при приготовлении пищи. Технология приготовления пищи предусматривает использование наиболее щадящих методов.

#### **Для детей до 1,5 лет сохраняется еще относительно высокая степень механической обработки продуктов:**

- Супы, каши, салаты, пюре протираются или мелко измельчаются, овощи хорошо развариваются.
- Сырые овощи и фрукты натирают на мелкой терке.
- Мясо и рыбу готовят в виде суфле, тефтелей, паровых котлет.
- Рекомендуется отваривание, запекание, тушение, приготовление на пару.

Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи. Пюрированные блюда вытесняют более плотными, которые требуют активного жевания.

- Каши хорошо разваривают и не протирают.
- В питании детей можно использовать различные крупяные и овощные запеканки, а вареные и тушеные овощи нарезать мелкими кусочками.
- Салаты готовят из мелко нашинкованных и мелко нарезанных сырых и вареных овощей, заправляют растительным маслом.
- В рацион вводят мелко нарезанные кусочки рагу из мяса или птицы (курица, индейка).
- Рыбу, предварительно освобожденную от костей, дают в отварном виде или в виде котлет.
- Свежие фрукты следует очищать от кожицы и косточек и нарезать кусочками.

Для того чтобы перевод ребенка на «общий стол» был постепенным и не оказывал негативного влияния на состояние его здоровья, в современной детской нутрициологии появилось новое научное направление – создание специальных продуктов для детей в возрасте от 1 года до

3 лет. Их отличают высокие требования к выбору сырья, технологиям производства, упаковке. Большинство детских продуктов дополнительно обогащены витаминами и/или минеральными веществами и другими биологически активными компонентами с учетом физиологических потребностей детей данного возраста.

На современном рынке представлен достаточно широкий ассортимент специализированных продуктов промышленного выпуска, которые могут быть использованы в питании детей в возрасте от 1 года до 3 лет.

#### 1. На молочной основе:

- жидкие продукты: детские молоко, кефир, йогурт, биолакт;
- густой йогурт;
- творог;
- смеси для детей старше 1 года («третьи» и «четвертые» формулы).

#### 2. На зерновой основе:

- каши молочные;
- каши безмолочные;
- детские печенья;
- мюсли;
- макаронные изделия.

#### 3. На плодовоовощной основе:

- фруктово-ягодные соки;
- фруктово-ягодные пюре;
- плодово-ягодные компоты;
- детские кисели;
- овощные пюре;
- фруктовые батончики.

#### 4. На мясной и рыбной основах:

- пюре мясное и рыбное, фрикадельки;
- мясо- и рыборастворительные консервы.

Таким образом, сбалансированный рацион питания (табл. 3), составленный с учетом возрастных физиологических особенностей роста и развития детей 1–3 лет, является долговременной основой здоровья ребенка в будущем.

#### **Литература**

1. Национальная программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации // Союз педиатров России [и др.]. М.: ПедиатрЪ, 2015. 36 с.
2. Клиническая диетология детского возраста: руководство для врачей / Под редакцией Т. Э. Боровик, К. С. Ладодо. 2-е изд. М.: МИА, 2015. 717 с.
3. Питание здорового и больного ребенка: пособие для врачей / Под редакцией В. А. Тутельяна, И. Я. Коня, Б. С. Каганова. М., 2007. С. 51–52, 60–62.
4. Конь И. Я., Булатова Е. М., Абрамова Т. В., Куркова В. И. Значение каш и вторых обеденных крупяных блюд в питании детей раннего возраста: пособие для педиатров. М. – СПб., 2007. 35 с.
5. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы (СанПиН 2.3.2.1940–05) – «Организация детского питания». М., 2005.
6. Конь И. Я., Абрамова Т. В., Куркова В. И., Пустограев Н. Н. Фрукты в питании детей раннего возраста // Лечащий врач. 2008. № 2. С. 64–71.

