



Еженедельно на территории Республики Алтай регистрируются 30-35 случаев гастроэнтеритов различной этиологии. С начала 2019 года отмечается повышение среднемноголетнего уровня заболеваемости по сумме острых кишечных инфекций (далее ОКИ). По сравнению с 2018 годом зафиксирован рост заболеваемости в 1,16 раза.

За прошедшую неделю зарегистрировано 28 случаев ОКИ, из них 16 - дети до 14 лет, в том числе с года до 3 лет – 10. Показатели выше республиканского отмечены в г.Горно-Алтайске, Майминском, Турочакском, Усть-Коксинском районах.

Причинами заболевания остается крайне неудовлетворительное вскармливание детей, особенно грудных, первого года жизни. Прежде всего, это несоответствие продуктов питания возрастным особенностям организма ребенка, отсутствие гигиенических навыков не только у детей, но и их родителей.

Для маленьких детей дошкольного возраста необходимо соблюдать режим в еде, выдерживать интервал между кормлениями, кормить строго по времени. Не стоит давать ребенку перед едой сладкое, либо другие продукты.

Здоровая еда не только обеспечивает организм энергией, но и становится помощником в гармоничном развитии, предоставляет энергию телу, укрепляет иммунитет в борьбе с вирусными инфекциями. Если же ребенок часто болеет простудами, гриппом и т.д., значит в его рационе есть нарушения, еда не сбалансирована, не хватает важных витаминов и микроэлементов.

Каждая мама должна освоит главное - основным питанием ребенка до года является грудное молоко или же молочная смесь. Затем, на определенном этапе, детям становится недостаточно питательных свойств материнского молока или смеси. Тогда начинается пора овощных, фруктовых, мясных прикормов и каш. Каждый месяц меню

грудных детей пополняется новыми продуктами и блюдами. Все продукты предлагаются для ознакомления и постепенной коррекции и трансформации младенческих органов в органы, способные переварить продукты взрослого стола.

Основные принципы прикорма детей:

1. От рождения и до 6 месяцев применяйте грудное вскармливание, а начиная с 6-ти месяцев начинайте давать ребенку прикорм в небольшом количестве, и по мере взросления ребенка увеличивайте порции, при этом продолжайте частое грудное вскармливание.

2. Прикорм можно вводить, если вес малыша удвоился с рождения и он весит не менее 6 кг; ребенок сидит с поддержкой, держит и поворачивает голову.

3. Кормите ребенка исходя из его потребностей и согласно принципов психосоциального ухода. Новый продукт нельзя вводить в период болезни ребенка, в жаркую погоду, и во время проведения профилактических прививок.

4. Поддерживайте надлежащую гигиену и придерживайтесь правил хранения и обработки продуктов.

5. С 6-ти месяцев начинайте давать ребенку прикорм в небольшом количестве, и по мере взросления ребенка увеличивайте порции, при этом продолжайте частое грудное вскармливание. Вводите прикорм до кормления грудью или адаптированной смесью, сразу приучайте ребенка к ложечке.

6. По мере взросления ребенка постепенно увеличивайте консистенцию и разнообразие еды, исходя из его потребностей и возможностей. Введение нового продукта начинают с $\frac{1}{4}$ - $\frac{1}{2}$ чайной ложки и постепенно, за 5-7 дней, увеличивают его количество до рекомендуемого суточного объема.

7. Увеличивайте по мере взросления ребенка ежедневное количество приемов еды, во время которых он употребляет прикорм. Начинайте прикорм с однокомпонентных продуктов и давайте их в первой половине дня.

1. В случае необходимости давайте ребенку прикорм, обогащенный пищевыми добавками с витаминами и минералами.

2. Постепенно расширяйте рацион питания, вводя новые виды питания. В случае появления нежелательной реакции (покраснения кожи, изменения стула и др.), исключите продукт из рациона на 1-2 месяца.

1. Во время болезни давайте ребенку больше жидкости, в том числе чаще кормите его грудным молоком, и поощряйте употребление легкой пищи, которая ему нравится. После болезни кормите ребенка чаще, чем обычно, и стимулируйте его кушать больше.

Примерное меню ребенка первого года жизни

Возраст, мес

6.00

10.00

14.00

18.00

22.00

4 - 5 мес.

ГМ или смесь Беби 1, 200 мл

ГМ или смесь Беби 1, 150 мл; фруктовый сок, 40 мл

Овощное пюре, 135 г; ГМ или смесь Беби 1, 60 мл

ГМ или смесь Беби 1, 150 мл; фруктовое пюре, 40г

ГМ или смесь Беби 1, 200 мл

5-6 мес.

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

Каша, 150 мл; фруктовый сок, 50 мл

Овощное пюре 135 г; ГМ или смесь Бэби 2, 70 мл

ГМ или смесь Бэби 2, 120 мл; фруктовое пюре, 50 г

ГМ или смесь Бэби 2, 200мл

6 - 7 мес.

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

Желток 1/4; каша, 150 мл; фруктовый сок, 60 мл

Мясорастительное пюре, 180 г; ГМ или смесь Бэби 2, 30 мл

ГМ или смесь Бэби 2, 130 мл; творог, 30 г; фруктовое пюре, 60 г; печенье, 5 г

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

7 - 8 мес.

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

Желток, 1/2; каша, 150 мл; фруктовый сок, 40 мл

Мясорастительное пюре, 200 г; фруктовый сок, 30 мл

ГМ или смесь Бэби 2, 100 мл; творог, 40 г; фруктовое пюре, 70 г; печенье, 10 г

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

8 - 9 мес.

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

Желток, 1/2; каша, 180 мл; фруктовый сок, 40 мл

Мясорастительное или рыборастительное пюре, 200 г; фруктовый сок, 40 мл

ГМ или смесь Бэби 2, 90 мл; творог, 40 г; фруктовое пюре, 80 г; печенье, 10 г

ГМ или смесь Бэби 2, 200 мл

ГМ – грудное молоко

* - по требованию ребенка, число кормлений может быть увеличено до 6 раз.

Готовые продукты детского питания для детей раннего возраста (от рождения до 3 лет) не должны содержать:

- ароматизаторов, красителей, стабилизаторов, консервантов, пищевых добавок

- искусственных подслащивающих веществ (сахарозаменителей)

- поваренной соли в продуктах прикорма свыше 0,4%

- пряностей, за исключением укропа, петрушки, сельдерея, лука, чеснока, тмина, базилика, сладкого белого и душистого перца, орегано, корицы, кориандра, гвоздики, лаврового листа.

2) Готовые продукты детского питания для детей дошкольного (от 3 до 6 лет) и школьного (от 6 до 14 лет) возраста не должны содержать:

- соли поваренной пищевой свыше 0,9% в мясных полуфабрикатах, свыше 1,2% - в консервах, свыше 1,8% - в колбасных изделиях

- в рыбных полуфабрикатах, консервах - соли пищевой поваренной свыше 0,8%

- нитритов свыше 0,003% в колбасных изделиях

- в мясных и рыбных полуфабрикатах, колбасных изделиях - жгучих специй

- в кондитерских изделиях - алкоголя, кофе натурального, ядра абрикосовой косточки, кулинарных и кондитерских жиров, пиросульфита натрия

- майонеза

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ 1 ГОДА и СТАРШЕ

Примерное однодневное меню для ребенка старше 1 года

Завтрак

Каша, или овощное блюдо – 150 мл

Яичное, творожное, мясное или рыбное блюдо – 50 г

Сыр – 10 г, масло сливочное – 5 г

Чай, молочный напиток – 150 мл

2-ой завтрак

Молочный напиток, сок – 150 мл

Фрукты свежие – 100 г

Хлеб – 15 г

Обед

Салат – 50

Первое блюдо – 150 мл, хлеб – 15 г

Блюдо из мяса, птицы – 70 г или блюдо из рыбы – 60 г

Гарнир – 100 г

Напиток – 100 мл

Полдник

Кефир, молочный напиток, чай – 150 мл

Выпечка/печенье – 15 г

Фрукты свежие – 100 г

Ужин

Овощное блюдо, или каша – 150 мл

Творог – 50 г, хлеб – 15 г

Молочный напиток – 150 мл