

В Республике Алтай эпидемиологическая обстановка по кишечным инфекциям остается стабильной, но в ряде территорий регистрируется подъем заболеваемости острыми кишечными инфекциями среди детей 1 года жизни. Наиболее неблагополучными территориями по заболеваемости кишечными инфекциями среди детей раннего возраста являются г Горно-Алтайск, Майминский, Онгудайский районы.

Причиной сложившейся ситуации является кормление детей продуктами питания, которые не соответствуют их возрастным потребностям, несоблюдение родителями при кормлении своего ребенка правил личной гигиены, сроков хранения и условий хранения продуктов детского питания.

Как оградить их от опасности? Вот несколько советов, которые помогут сохранить здоровье.

Прежде всего, для питания детей в возрасте от рождения до 3 лет необходимо использовать продукты, состав и свойства которых должны соответствовать их возрастным физиологическим особенностям, обеспечивать эффективную усвояемость и тем более не должны причинять вред ребенку.

Не рекомендуется использовать соевую муку, зерновые продукты, загрязненные посторонними примесями и вредителями хлебных запасов, мясо животных, рыбы и птицы, подвергнутое повторному замораживанию, яичный порошок, масло сливочное ниже высшего сорта. И, конечно же, не давать ребенку сырые сосиски, макароны с кетчупом, а также соленую рыбу.

Прикорм — это введение в рацион ребенка продуктов питания, которые в последствии должны заменить несколько кормлений грудным молоком или молочной смесью. Пища, которая дается ребенку в качестве прикорма, должна быть более питательной и содержать в достаточном количестве вещества необходимые малышу.

Дорогие мамы и папы! Никогда не забывайте, что выбор продукта, с которого начнется прикорм и возраст ребенка, в котором ему дадут новый продукт, определяет педиатр.

Кефир, йогурт лучше использовать в питании детей старше 8 месяцев жизни. Продукты прикорма на мясной основе рекомендуется детям старше 6 месяцев жизни из говядины, свинины, баранины, курицы. С 8 месяцев в пюре можно добавлять субпродукты: печень, сердце, язык. Детям старше 9 месяцев жизни в пюре могут включаться специи (сладкий перец, лавровый лист).

Соки и нектары фруктовые, фруктово-ягодные, фруктово-овощные и овощные детям старше 3 месяцев жизни лучше давать осветленные яблочный или грушевый. Старше 4 месяцев жизни – яблочный и грушевый соки с мякотью, сливовый, персиковый, абрикосовый, тыквенный, морковный соки (осветленные и с мякотью); напиток на основе чернослива.

Детям старше 5 месяцев жизни можно давать соки из черной и красной смородины,

малины, черешни, айвы, вишни, черники, брусники, клюквы с концентрацией до 20%. Старше 6 месяцев жизни – соки из цитрусовых, дыни, ананасов, бананов, манго, томатов, земляники, клубники. Старше 9 месяцев жизни – виноградный осветленный сок.

При покупке продуктов детского питания для детей раннего возраста, следует помнить, что как правило данные продукты выпускаются в фасованном виде в мелкоштучной, герметичной упаковке; жидкие продукты для питания детей раннего возраста выпускаются в упаковке объемом не более 0,35 л. Все продукты детского питания должны содержать информацию об области применения, возрастные рекомендации, сроки реализации и условия хранения. Старайтесь, покупать молочные смеси в не большой упаковке, чтобы приготовить пищу на раз и остатки смеси не хранить после вскрытия.

Если в семье есть грудной ребенок:

перед кормлением мать должна тщательно вымыть руки с мылом, надеть чистый халат и косынку, вымыть сосок с мылом и просушить чистой салфеткой;

при кормлении с помощью соски – соску необходимо промыть проточной водой и положить на 1 час в раствор питьевой соды (1 чайная ложка на стакан кипяченой воды). Только после этого можно их переложить в специальную сухую закрытую посуду.

Использовать для кормления ребенка идеально чистую посуду. Бутылочки, посуду из которой ест малыш, после мытья рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком.

При покупке детских смесей внимательно читать этикетки на них, разбавлять смеси следует только остывающей кипяченой водой и готовить их исключительно на 1 кормление.

Детям второго полугодия жизни при введении прикорма будьте осторожны. Не давайте соки, приготовленные в домашних условиях в сыром виде, обязательно подвергайте их термической обработке.

Прикорм вводите постепенно. Введение продукта осуществляется в течение 5-7 дней. Каждый новый продукт пробуется в течение 3 дней.

Объем фруктового пюре и сока осуществляется из расчета  $10 \times N$ , где N – возраст ребенка в месяцах, но не более 60 мл или 60 г. После 6 месяцев увеличение объема определяется педиатром.

Открытые пюре, соки, молочные продукты не храните при комнатной температуре, помните о том, что срок реализации продуктов в открытой упаковке значительно меньше.

Детям старше года исключите из рациона жареные и жирные блюда, молоко следует давать только кипяченое.

Соблюдайте правила гигиены при приготовлении блюд для детей, - для сырых и готовых

продуктов используйте отдельные ножи разделочные доски.

Овощи, ягоды и фрукты перед едой хорошо промывать проточной водой и ошпаривать кипятком.

Не давайте ребенку прямо на улице только что купленные вишни, ягоды или овощи.

Не забывайте мыть ребенку руки после игр, прогулок, общения с животными.

Не позволяйте детям играть на загрязненной территории, грязном полу.

Игрушки необходимо мыть горячей водой с мылом.

Итак, старайтесь всеми силами уберечь маленького ребёнка от кишечных заболеваний. Пока у него нет собственных гигиенических навыков, это всецело зависит от вас.