

ГУЗЕЛЬ ХАМЕТОВА

 [moi\\_rebenok\\_est](https://www.instagram.com/moi_rebenok_est)

# Прикорм. Мой ребенок ест



ВОСПИТЫВАЕМ ПРАВИЛЬНОЕ ПИЩЕВОЕ  
ПОВЕДЕНИЕ С ПЕРВОЙ ЛОЖКИ

**Гузель Хаметова**  
**Прикорм. Мой ребенок ест.**  
**Воспитываем правильное**  
**пищевое поведение**  
**с первой ложки**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=67215499](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=67215499)  
ISBN 9785005535634*

**Аннотация**

Идея этой книги пришла ко мне после проведения 30-го по счету курса по введению прикорма. К тому моменту вместе со мной в тонкостях прикорма разобрались чуть больше трехсот мам. От курса к курсу я отвечала практически на одни и те же вопросы, и мы разбирали одни и те же ситуации, когда ребенок отказывался от прикорма. Всю информацию, которую получали мамы во время обучения, я решила собрать в книге, прочитав которую, вы сможете подружить вашего ребенка с едой с самого начала прикорма.

# Содержание

ПРИКОРМ	5
Цели и задачи прикорма	5
Когда начинать прикорм	9
Этапы введения прикорма	12
Детская еда и переход на общий стол	15
Организация кормления	17
Аппетит	18
Пищевой интерес	22
Конец ознакомительного фрагмента.	26

# **Прикорм. Мой ребенок ест Воспитываем правильное пищевое поведение с первой ложки**

**Гузель Хаметова**

*Редактор* Екатерина Шинкаренко

*Иллюстратор* Евгения Денискина

*Иллюстратор* Марина Карпихина

© Гузель Хаметова, 2022

© Евгения Денискина, иллюстрации, 2022

© Марина Карпихина, иллюстрации, 2022

ISBN 978-5-0055-3563-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# ПРИКОРМ

## Цели и задачи прикорма

Когда ребенок рождается, начинает свою работу биологическая программа: благодаря рефлексам новорожденный начинает утолять голод и жажду с первых минут жизни, приложившись к маминой груди.

Малыш рождается со знанием: для того, чтобы поесть, он должен сосать – этот навык он отрабатывает еще в утробе. О том, что голод и жажду можно утолить иной пищей, ребенок пока не знает. Этому ему предстоит научиться, наблюдая за своими значимыми взрослыми.

Прикорм – это не только обеспечение организма ребенка питательными веществами, это еще и воспитательный процесс, такой же, как обучение ребенка чистить зубы, мыть руки перед едой, ходить на горшок, носить одежду.

То, что взрослому кажется абсолютно элементарным во время приема пищи, то есть механические действия (черпать ложкой еду или насаживать на вилку, класть в рот, пережевывать, сортируя языком пищу, и глотать), для полугодовалого малыша – целое открытие, абсолютно новые навыки.

Ему нужно познакомиться с разнообразием немолочной пищи. Ощутить запах и вкус, потрогать пальчиками, поло-

жить в рот, память десенками. Надо отработать навык сортировки еды во рту языком, чтобы размятая деснами пища обильно смочилась слюной. Все это – элементы моторики и координации, которые необходимо тренировать.

Прикорм – очень важный этап в развитии ребенка, можно даже сказать – судьбоносный: именно в этот момент закладываются правильные и полезные пищевые привычки, которые в дальнейшем влияют на здоровье и образ жизни.

Любая еда – это набор белков, жиров, углеводов и микронутриентов. Питательные вещества расщепляются в организме на молекулы и выполняют каждое – свою функцию, это:

- восполнение энергии (жиры и углеводы),
- строительный материал (белки),
- транспорт (белки, витамины и минералы),
- защита (белки),
- преобразование одних элементов в другие.

Для стабильной работы организма необходимы разнообразие и баланс всех этих составляющих. Для работы детского организма – в том числе.

До определенного момента организм ребенка полностью обеспечивается питательными веществами через грудное молоко.

Взрослая пища – это любая немолочная пища. Независимо от маркировки производителя детского питания.

Молекулы в кабачковом пюре ничем не отличаются от мо-

лекул в кабачке, который мама запекла для себя; детские промышленные каши – не что иное, как очищенное и тонко перемолотое зерно, то есть мука тонкого помола. И молекулы этой муки ничем не отличаются от молекул муки, из которых сделаны макароны, которые ест мама.

Вернусь к разнообразию.

Человек всеяден и его пищеварение устроено так, чтобы он смог обеспечить себе пропитание из практически любого продукта. В отличие, например, от коровы, которая питается только травой и злаками, или от тигра, который питается только мясом.

Ту пищу, которую человек не может переварить, он научился термически обрабатывать. Термическая обработка – это также один из этапов ферментации пищи.

Детское пищеварение работает точно так же, как взрослое. Отличие только в количественной выработке ферментов и степени зрелости ЖКТ.

**Начиная прикармливать ребенка, мы выполняем две задачи**

1. Знакомим его с миром взрослой еды. Мы показываем, что утолить голод можно не только грудным молоком или смесью, но и тем, что едят мама и папа.

Ребенок рождается с безусловным рефлексом – утолить голод и получить необходимые питательные вещества он может с молоком из маминой груди. А вот то, что есть иная пища, которая тоже может утолить голод – уже приобретенный

навык. Его малыш перенимает у родителей. Причем именно перенимает, буквально подражая маме или папе за обеденным столом.

2. В определенном возрасте, примерно в полгода, у ребенка возникает дополнительная потребность в микроэлементах. Особенно в железе и цинке.

Если малыш по каким-то причинам рождается с неполным депо (запасами) железа (например, анемия мамы во время беременности или раннее пережатие пуповины во время родов), то ему может быть недостаточно железа из грудного молока и в определенном количестве оно должно поступать из прикорма.

Итак, прикорм – это обучение ребенка тому что и как едят родители, и обеспечение организма малыша дополнительными микронутриентами.

# Когда начинать прикорм

Когда ребенку исполняется 6 месяцев, его потребность в энергии и питательных веществах возрастает.

Если до 6 месяцев грудное молоко / адаптированная молочная смесь полностью покрывают потребности малыша в энергии и питательных веществах, то в 6 месяцев появляется необходимость в дополнительном питании, которое называется – прикорм.

## **Рекомендации Всемирной Организации здравоохранения – ВОЗ:**

Для достижения оптимального роста, развития и здоровья дети должны находиться на исключительно грудном вскармливании в течение первых 6 месяцев жизни. Затем для удовлетворения их изменяющихся потребностей в области питания дети должны получать надлежащий с питательной точки зрения и безопасный прикорм и оставаться на грудном вскармливании до достижения ими 2-летнего возраста или позднее.

## **Американская Академия Педиатрии – ААР**

подтверждает свою рекомендацию исключительно грудного вскармливания в течение примерно 6 месяцев с последующим продолжением грудного вскармливания по мере

введения прикорма, с продолжением грудного вскармливания в течение 1 года или дольше по взаимному желанию матери и ребенка.

**Европейское общество детской гастроэнтерологии, гепатологии и питания – ESPGHAN** считает следующее:

Исключительное или полное грудное вскармливание в течение примерно 6 месяцев является желательной целью. Дополнительное вскармливание (т.е. твердая пища и жидкости, кроме грудного молока или детских смесей и последующих смесей) не следует вводить ранее 17 недель и не позднее 26 недель.

### **Основные психомоторные признаки готовности малыша к прикорму**

1. Ребенок уверенно держит голову и спину, умеет сидеть с поддержкой.
2. Уже имеется координация движений губ, языка и ручек. Ребенок внимательно следит за поведением родителей и умеет выразить свое «хочу-не хочу».
3. Сидя за столом вместе с мамой и наблюдая, как она ест, малыш пытается повторить движения мамы: жевание, глотание, тянется к маминой тарелке.
4. Ребенок умеет принимать пищу с ложки или самостоятельно донести ее до своего рта. Рефлекс сосания сменяется рефлексом жевания.

6. Желудочно-кишечный тракт ребенка созрел. Отсутствуют любые негативные реакции со стороны ЖКТ. Такие, как: рвота, понос, запор, сыпь на теле, отек слизистых (насморк, покраснение глаз, кашель).

# Этапы введения прикорма

## Ознакомительный этап

ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА КОРМЛЕНИЙ	ПОРЦИЯ	КОНСИСТЕНЦИЯ
6-8 месяцев	2-3 раза в сутки	10-45 граммов	<ul style="list-style-type: none"><li>· протёртые или размятые овощи</li><li>· густая каша</li><li>· мягкие микрокусочки</li></ul>

Ребенок уже уверенно держит голову и умеет сидеть с поддержкой.

Малыш активно подражает маме и другим членам семьи за обеденным столом, делая жевательные движения, и если дать ему в руку ложку, то ребенок тянет ее в рот и облизывает.

На данном этапе объем молочного питания сохраняется в прежнем объеме, прикорм выполняет функцию докорма к основному – молочному – питанию.

## Энергетический этап

ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА КОРМЛЕНИЙ	ПОРЦИЯ	КОНСИСТЕНЦИЯ
9-12 месяцев	3-4 раза в сутки и 1-2 перекуса по желанию ребенка	50-125 граммов	· густая каша · мягкие кусочки, которые ребенок может взять рукой

Ребенок уверенно сидит без поддержки, развит пальцевый захват, ребенок уверенно может взять со стола кусочек пищи и донести его рта.

У малыша активный интерес к еде и он с удовольствием познает все разнообразие пищевого мира родителей.

Если во время ознакомительного этапа ребенка кормили из ложки, то на данном этапе малыш стремится к самостоятельному кормлению.

Объем молочного питания сохраняется в прежнем объеме, прикорм все еще выполняет функцию докорма к основному – молочному – питанию.

## Переходный этап

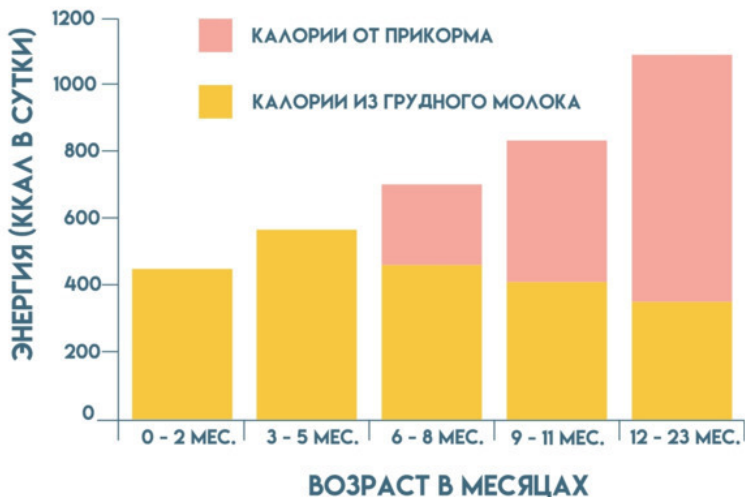
ВОЗРАСТ	ЧАСТОТА КОРМЛЕНИЙ	ПОРЦИЯ	КОНСИСТЕНЦИЯ
12-23 месяцев	3-4 раза в сутки и 1-2 перекуса по желанию ребенка	80-250 граммов	семейный рацион

Ребенок уверенно умеет кормить себя руками и, подражая

родителям, берется за приборы.

На данном этапе ферментная система малыша достаточно зрелая и продукты семейного рациона начинают постепенно замещать молочное питание.

Таким образом, ребенок начинает переходить на семейный рацион.



# Детская еда и переход на общий стол

В результате коммерциализации детского питания родители зачастую полагают, что коммерческие продукты – консервированные пюре, так называемые баночки и разводные каши – это детская пища и является альтернативой молочному питанию.

Детская пища – это грудное молоко или его заменитель – адаптированная молочная смесь. Любая другая пища независимо от консистенции, способа приготовления, маркировки производителя полуфабрикатов – это взрослая пища.

Консервированное пюре кабачка в «баночке» – это взрослая еда. Она всего лишь по консистенции адаптирована для ребенка, не умеющего жевать.

Детские каши, измельченные в муку и не требующие варки – также взрослая еда, адаптированная для ребенка, не умеющего жевать.

Продукты/блюда, приготовленные мамой на пару и без соли отдельно для малыша – это тоже взрослая пища.

Прикорм – это не кормление ребенка овощным пюре или кашками. Прикорм – это дополнительное питание, а не полноценное.

Переход на общий стол – это переход с детского питания на взрослую еду. Точнее, замещение детской пищи взрослой едой. Неважно, чем вы кормите ребенка. Если происходит

замещение молочного питания (грудное молоко / смесь) продуктами прикорма – это и есть переход на общий взрослый стол.

Переход на общий стол, то есть замещение молочного питания взрослой пищей, допускается после года.

# **Организация кормления**

# Аппетит

Аппетит – это стремление организма к определенному виду пищи, той, которая необходима ему в данный момент. Аппетит не обязательно сопровождается чувством голода.

Если голод ощущается сокращением желудка (сосет под ложечкой), то аппетит реагирует на запах, вид пищи, выделяется слюна, появляется сильное желание попробовать пищу.

Так, например, вряд ли вы будете есть тараканов, которых едят в некоторых азиатских странах для того, чтобы утолить голод. Эта еда не будет для вас аппетитна.

И наоборот, например, в ресторане вы уже съели свой заказ, но мимо вас пронесли за соседний столик аппетитно выглядящий и вкусно пахнущий десерт: вы можете соблазниться и тоже его заказать, хотя чувства голода вы уже не испытываете.

Возбуждение аппетита зависит:

- от содержания в крови питательных веществ,
- уровня усвоения их клетками,
- содержания в тканях воды,
- состояния жировых запасов, сокращений пустого желудка,
- понижения температуры тела,

- а также многих внешних раздражителей, связанных с условно-рефлекторной деятельностью (вид и запах пищи, привычная обстановка и др.).

Торможение аппетита наступает в результате:

- акта еды,
- растяжения стенок желудка пищей,
- всасывания и усвоения продуктов ее расщепления,
- изменения гормонального фона.

Различают:

- общий аппетит – к любой еде;
- специализированные или избирательные формы аппетита, отражающие потребность организма в белках, жирах, углеводах, минеральных веществах, витаминах.

Аппетит способствует не только регулированию потребления определенной пищи в необходимом организму количестве, но и ее перевариванию и усвоению, возбуждая секрецию слюны и желудочного сока

От чего аппетит зависит у детей?

Вот основные факторы:

**1. Режим.** Аппетит не ждет, когда у организма закончится энергия и питательные вещества; он предупреждает исто-

щение организма и ориентируется на привычный режим питания ребенка. Приучение к режиму вполне позитивно сказывается на работе ЖКТ, так как организм рефлекторно готовится к принятию пищи, выделяя желудочный сок и необходимые энзимы, но нужно учитывать, что детский организм развивается и скачок роста может повлечь за собой увеличение порции или дополнительный прием пищи.

Поэтому основные приемы пищи стараемся предлагать в одно и то же время. После года не забываем про перекусы. В качестве перекусов предлагаем фрукты. Содержащейся в них фруктозы вполне достаточно для восполнения энергии между основными приемами пищи, при этом фрукты не влияют на аппетит и режим основных приемов пищи.

**2. Активные прогулки на свежем воздухе.** Физические нагрузки способствуют улучшению кровообращения в организме, в том числе обеспечивают прилив крови к органам ЖКТ. Это помогает желудку тщательно перемешивать комки пищи с желудочным соком и продвигать по тонкому кишечнику и далее – каловые массы в толстой кишке. Также адекватные физические нагрузки способствуют укреплению мышц, из которых состоит кишечник.

**3. Разнообразие и привлекательность еды.** Пища должна быть разнообразной и по-разному приготовленной, тогда она будет благоприятно влиять на вкусовые и обоня-

тельные рецепторы и возбуждать аппетит. Для улучшения вкуса и аромата еды можно использовать пряные приправы.

**4. Хорошее настроение.** До, во время и после приема пищи необходимо избегать стрессовых ситуаций, так как выделяемый при стрессе гормон адреналин временно блокирует работу ЖКТ, направляя кровь от пищеварительной системы к мышцам.

# Пищевой интерес

Пищевой интерес – тяга к познанию пищевого мира.

Если аппетит – это физиологический механизм, то пищевой интерес – это эмоциональный процесс.

Например, на отдыхе в азиатских странах вы пробуете местную еду, довольно сильно отличающуюся от привычной для вас, даже тогда, когда она выглядит не очень аппетитно.

Жареные скорпионы или тараканы вряд ли вызовут повышенное слюноотделение, но пищевой интерес вынуждает попробовать то, что с удовольствием едят местные жители, особенно если этих насекомых при вас пробуют ваши спутники. Так же и с незнакомыми экзотическими фруктами. Их вид и запах не вызывают аппетита, но пищевой интерес вынуждает познать вкус этих фруктов. И если запах и вкус оказываются для вас удовлетворительными, то в дальнейшем при виде этого продукта ваш организм вспомнит его аромат и вкус и уже отреагирует на них появлением аппетита.

Замечательно, когда в путешествии в чужую страну вас сопровождает проводник, хорошо знакомый с местной пищей и кухней – тогда он сможет рассказать про характеристики и качества незнакомого продукта. И самое главное – указать на его съедобность и безопасность.

Вот именно такую же роль проводника играют для ребен-

ка родители. Они едят свою обычную еду, ребенок видит это, у него появляется интерес к тому, что кушают взрослые. Малыш пытается добыть эту пищу, требуя ее у родителей, и в ответ взрослые знакомят ребенка с тем, что едят сами.

Необходимо создавать условия для появления пищевого интереса с начала прикорма до 5—7 лет. Для этого нужно соблюдать несколько важных правил:

- Прием пищи должен быть совместным с остальными членами семьи. Ребенку нужно обеспечить возможность подражать взрослым членам семьи: дети учатся – подражая. К тому же пищу, которую едят значимые взрослые, ребенок воспринимает как безопасную, эта еда вызывает его доверие.

- Количество пищи должно быть ограничено. Пусть лучше ребенок попросит добавки, чем от скуки перевернет тарелку или начнет играть с едой.

- Подчеркивать ценность пищи. Еда не достается просто так: чтобы купить продукты и приготовить пищу, нужны деньги, силы и время. С пищей нельзя играть, нельзя ее выбрасывать. Малыш должен понять, что нельзя выбрасывать еду, скармливать собачкам, кошкам. Пища – это ценность, к ней необходимо относиться уважительно.

- Ограничивать время приема пищи. Ребенок должен знать, что если он не уложится в то время, в которое съедают свою еду другие члены семьи, то может остаться голодным. Учим ребенка пониманию того, что сначала утоляем голод, и только потом можно отвлекаться на другие задачи.

- Ограничивать доступ к продуктам между основными приемами пищи. Например, стакан кефира с печеньем для ребенка до 3—4 лет приравнивается к основному приему пищи по питательности и калорийности. Перекусив подобным образом, ребенок вряд ли проголодается к основному приему пищи. В качестве перекусов в распоряжении ребенка должна быть в свободном доступе фруктовая ваза, то есть несколько фруктов на выбор, чтобы ребенок в любой момент мог перекусить.

- Стараться готовить разнообразные блюда из разнообразных продуктов. Вкусно выглядящие и вкусно пахнущие блюда вызывают аппетит, увеличивая слюноотделение и выработку желудочного сока.

- Одобрять правильные действия ребенка. Хвалим его за то, что он аккуратно ест, ловко управляется ложкой и вилкой, но недопустимо хвалить ребенка за то, что он что-то съел, или много съел, или доел свою порцию. Кушать ребенок должен только для того, чтобы утолить свой голод, а не для того, чтобы его похвалили.

- Прием пищи должны сопровождать только положительные эмоции. Они сформируют у ребенка позитивные ассоциации с обеденным столом и приемом пищи.

Как работает наше пищевое поведение, если очень схематично:

Человек всеяден, это обусловлено особенностями ЖКТ и развития мозга (то, что человек не может переварить и усвоить в сыром виде, он обрабатывает термически, что является одним из этапов ферментации, то есть расщепления молекул).

И на протяжении всей жизни человека сопровождает пищевой интерес. Это инстинкт, благодаря которому мы пробуем новые продукты или придумываем новые блюда. В отличие от той же коровы, которая всю жизнь питается травой и злаками, или львом, который всю жизнь ест сырое мясо.

Как человек, точнее его организм, понимает, что продукт съедобен:

Когда продукт попадает в желудочно кишечный тракт, выделяются ферменты, которые расщепляют содержимое на молекулы, и в мозг поступают сигналы о том, из чего состоит этот продукт.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.