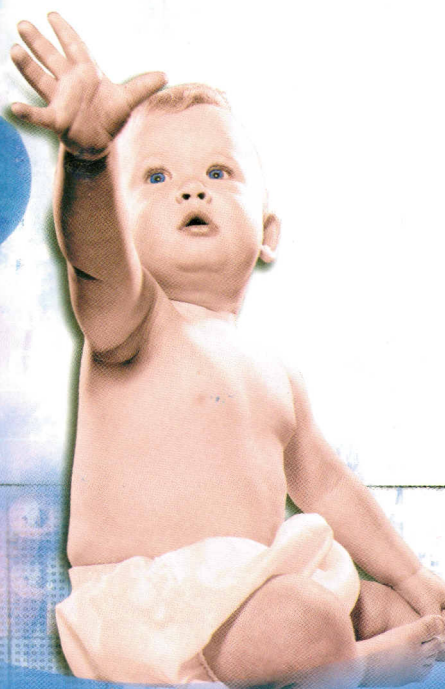


Ладодо К.С.

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ
ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА



Содержание

Введение	7
1. Основные пищевые вещества и их значение для детского организма	12
1.1. Белки	12
1.2. Жиры	16
1.3. Углеводы	22
1.4. Минеральные вещества	27
1.5. Витамины	38
1.6. Другие пищевые вещества	56
2. Пищевая ценность отдельных продуктов	60
2.1. Молоко и молочные продукты	60
2.2. Мясные продукты, птица, рыба, яйца	63
2.3. Жировые продукты	67
2.4. Продукты из зерна	68
2.5. Сахар и сладости	73
2.6. Овощи и фрукты, ягоды	73
2.7. Целебные свойства некоторых продуктов	81
3. Питание беременных женщин и кормящих матерей ..	87
3.1. Питание во время беременности	87
3.2. Питание кормящей матери	107
4. Грудное вскармливание	117
4.1. Анатомия грудной железы	118
4.2. Состав женского молока	121
4.3. Значение грудного вскармливания для ребенка и матери	131
4.4. Поддержка грудного вскармливания	134
4.5. Возможные трудности и осложнения при грудном вскармливании	142
4.6. Гипогалактия	146

5. Смешанное и искусственное вскармливание	150
5.1. Характеристика современных адаптированных молочных смесей	151
5.2. Организация смешанного и искусственного вскармливания	164
6. Современные подходы к введению прикорма	169
6.1. Правила введения прикорма	171
6.2. Последовательность введения прикорма	172
6.3. Формирование вкусовых привычек у детей	185
7. Оценка состояния питания детей первого года жизни	190
8. Кисломолочные продукты в питании детей раннего возраста	193
9. Питание ребенка от 1 года до 3 лет	207
9.1. Особенности развития детей от 1 до 3 лет	207
9.2. Потребности детей от 1 года до 3 лет в основных пищевых веществах. Рекомендуемые продукты	208
9.3. Примерный рацион питания	213
9.4. Воспитание гигиенических и эстетических навыков в питании	215
9.5. Организация питания детей в детских дошкольных учреждениях	216
9.6. Возможности использования новых продуктов в питании детей раннего возраста	221
9.7. Оценка правильности питания ребенка	224
10. Питание больного ребенка	225
10.1. Организация питания больного ребенка	225
10.2. Питание детей с функциональными нарушени- ями со стороны желудочно-кишечного тракта	227
10.3. Питание при алиментарно-зависимых состояниях	233
10.3.1. Питание при анемии	233
10.3.2. Питание детей с гипотрофией	238
10.3.3. Питание при рахите	242

Приложение 1.	Химический состав специализированных продуктов для беременных женщин и кормящих матерей	246
Приложение 2.	Состав витаминных препаратов для беременных женщин и кормящих матерей	248
Приложение 3.	Десять шагов на пути к успешному грудному вскармливанию	250
Приложение 4.	Рецептуры и способы приготовления напитков для повышения лактации	250
Приложение 5.	Химический состав детских молочных смесей (формула 1)	252
Приложение 6.	Химический состав детских молочных смесей (формула 2)	256
Приложение 7.	Химический состав детских молочных смесей для детей в возрасте от 0 до 1 года	260
Приложение 8.	Химический состав молочных смесей с пре- и пробиотиками	262
Приложение 9.	Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма при естественном вскармливании детей первого года жизни	266
Приложение 10.	Примерная схема введения продуктов и блюд прикорма при искусственном вскармливании детей первого года жизни	267
Приложение 11.	Основные показатели развития детей первого года жизни	268
Приложение 12.	Химический состав специализированных молочных смесей для детей старше 1 года	268
Приложение 13.	Химический состав и энергетическая ценность основных продуктов, используемых в детском питании	270
Приложение 14.	Особенности приготовления блюд детского питания	274
Приложение 15.	Правила кулинарной обработки различных продуктов	276
Приложение 16.	Химический состав детских молочных смесей, используемых при функциональных нарушениях желудочно-кишечного тракта	279