

# **АНАЛИЗ ПРЕДПОЧТЕНИЙ В ВЫБОРЕ ПРИКОРМОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЫХ РОДИТЕЛЕЙ**

**Шанчук А.В.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – к. м. н., доцент Мойсеёнок Е.А.

**Актуальность.** В первые месяцы жизни основным питанием для малыша является грудное молоко или адаптированная молочная смесь, однако по мере роста и развития ребенка ему становится этого недостаточно и необходимо задуматься о введении прикорма.

Прикорм – введение новой пищи, более концентрированной и калорийной, постепенно и последовательно заменяющей кормление грудным молоком. Прикорм необходим для покрытия возникающего дефицита энергии, макро- и микронутриентов; введения в питание дополнительных белков, жиров и углеводов; приема более плотной пищи при переходе на питание «взрослого типа», что требуется для дальнейшего развития жевательного аппарата и желудочно-кишечного тракта ребенка [1].

Выделяют следующие признаки готовности ребенка к введению прикорма:

- вес ребенка к моменту введения первого прикорма как минимум в два раза превышает его вес при рождении;
- ребенок научился самостоятельно сидеть;
- ребенок открывает рот, когда голоден;
- ребенок охотно пьет с ложечки жидкость;
- ребенок съедает за сутки 900 мл и более грудного молока или детской смеси, но не насыщается едой, как раньше.

Последовательность введения блюд и продуктов прикорма может меняться и определяется особенностями развития. Поэтому индивидуальные сроки прикорма назначает врач-педиатр.

Первый прикорм – безглютеновая безмолочная каша промышленного производства: не ранее 4-х месяцев – рисовая или гречневая, а с 5 месяцев – кукурузная. Кашей заменяют одно молочное кормление, как правило, второе после утреннего. Безмолочные каши можно развести грудным молоком или смесью, которую получает ребенок. С 5 месяцев рацион расширяют за счет овсяной, пшеничной, толокнянной каши, с 6 месяцев – каши из трех и более зерновых компонентов.

Детям старше 9 месяцев можно давать каши типа мюсли с добавлением фруктов и овощей.

Второй прикорм – пюре из одного вида овощей (кабачок, брокколи, цветная капуста), вводится через 2-3 недели после каши. Если у ребенка имеется избыток массы тела или склонность к запорам, овощное пюре вводят первым прикормом, но не ранее 4-х месяцев. Пюре из моркови, тыквы можно давать с 5 месяцев, в дальнейшем постепенно включаются другие виды овощей. Каждый овощ уникален по своему составу, поэтому в рационе малыша используются самые разные их виды.

Третий прикорм – мясо. Начинают прикорм с мясного пюре в возрасте ребенка 6-7 месяцев, которое к 8-9 месяцам заменяется фрикадельками. Для детского питания используют диетические сорта мяса – кролика, цыпленка, индейки, говядины, нежирной свинины, конины. Как правило, мясо дается в сочетании с овощами. Следует учитывать, что мясо составляет 40-50% в мясных консервах, 22-30% – в мясорастительных и не более 10-15% в растительно-мясных консервах. Пюре с добавлением субпродуктов (печень, сердце, язык) можно давать детям старше 7 месяцев 1-2 раза в неделю.

По степени измельчения овощные и/или мясные пюре подразделяются на консервы для трех ступеней развития ребенка:

I ступень – 6-8 месяцев (гомогенизированные);

II ступень – 8-12 месяцев (пюреобразные);

III ступень – для детей старше года (крупноизмельченные).

Основные правила введения прикорма:

- недостаточная прибавка в весе – начните прикорм с каш;
- избыточный вес, склонность к запорам – начинаем с овощных пюре;
- новый продукт нельзя вводить в период болезни ребенка, в жаркую погоду и во время проведения профилактических прививок;
- прикорм дают с ложечки перед кормлением грудью или адаптированной смесью;
- введение нового продукта начинают с 1/4-1/2 чайной ложки и постепенно, за 5-7 дней, увеличивают количество до рекомендуемого суточного объема;
- новые продукты вводятся постепенно и поочередно, соблюдая интервал в 5-7 дней перед введением следующего;
- в случае появления нежелательной реакции (покраснение кожи, резкое изменение стула и др.) исключите продукт из рациона на 1-2 месяца. Введение нового продукта следует начинать с одного вида, постепенно переходя к смеси двух, а затем нескольких видов данной группы;

– если ребенок имеет отягощенную наследственность по аллергическим заболеваниям, желательно вести «пищевой» дневник, в котором отмечается введение каждого нового продукта прикорма и оценивается состояние ребенка;

– будьте терпеливы. Иногда для принятия нового вида питания малышу требуется до 10 попыток введения нового блюда! [2].

**Цель.** Провести анализ предпочтений в выборе прикормов для детей первого года жизни среди молодых родителей Гродненской области.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проведено путем опроса 62 родителей детей в возрасте от 2 до 8 лет. Возраст респондентов составил 18-25 лет. Анкетирование проводилось в сети интернет на платформе Google Forms с использованием специально разработанной анкеты-опросника.

### **Результаты и их обсуждение.**

На вопрос: «Использовали ли вы в качестве первого прикорма каши?»: 77,4% ответили положительно, 22,6% – отрицательно.

На вопрос: «Преимущественно какие каши использовали?»: 33,9% – рисовую, 27,4% – гречневую, 12,9% – кукурузную, 25,8% – не использовал.

На вопрос: «Использовали ли вы в качестве второго прикорма овощное пюре?»: 91,9% ответили положительно, 8,1% – отрицательно.

На вопрос: «Овощное пюре каких торговых марок вы использовали?» (возможны несколько вариантов ответов): 11,3% – «Бабушкино Лукошко», 50% – «Фрутоняня», 48,4% – «Gerber», 25,8% – «Маленькое счастье», 27,4% – «Тёма», 56,5% – «Агуша», 8,1% – «Спеленок», 45,2% – «Топтышка», 9,7% – «Hipp», 19,4% – «Бусёнок», 16,1% – «Непоседа», 50% – «Беллакт», 11,3% – «Маша и Медведь».

На вопрос: «Использовали ли вы в качестве третьего прикорма мясные консервы?»: 79% ответили положительно, 21% – отрицательно.

На вопрос: «Мясные консервы каких торговых марок вы использовали?» (возможны несколько вариантов ответов): 46,8% – «Фрутоняня», 17,7% – «Оршанский мясоконсервный комбинат», 21% – «Маленькое счастье», 21% – «Непоседа», 27,4% – «Бусёнок», 12,9% – «Ложка в лодошке», 12,9% – «Маша и Медведь», 17,7% – «Бабушкино Лукошко», 50% – «Беллакт», 38,7% – «Gerber».

На вопрос: «На что вы ориентируетесь при выборе прикорма?» (возможны несколько вариантов ответов): 33,9% – цена, 90,3% – состав, 35,5% – страна-производитель, 30,6% – советы друзей, родных, 12,9% – отзывы в интернете.

**Выводы.** На основании полученных результатов анкетирования было установлено, что большинство респондентов в качестве первого прикорма используют каши, наиболее предпочтительна рисовая; в качестве второго прикорма – овощное пюре, в основном торговых марок «Агуша», «Беллакт», «Фрутоняня», «Топтышка», «Gerber»; в качестве третьего прикорма – мясные консервы, в основном торговых марок «Фрутоняня», «Беллакт», «Gerber», «Бусёнок». Основным ориентиром для респондентов при выборе прикорма являлись состав и цена.

**Литература:**

1. Комаровский, Е. О. Здоровье ребенка и здравый смысл его родственников / Е. О. Комаровский. – 2-е изд., перераб. и доп. – Харьков : Издательство КЛИНИКОМ, 2012. – 592 с.
2. Казимирова, П. А. Мой ребенок ест сам: прикорм с удовольствием / П. А. Казимирова. – М. : Эксмо, 2021. – 304 с.

## **РАСПРОСТРАНЁННОСТЬ ИЗБЫТОЧНОЙ И НЕДОСТАТОЧНОЙ МАССЫ ТЕЛА У УЧЕНИКОВ СТАРШИХ КЛАССОВ РАЙОННЫХ ЦЕНТРОВ БРЕСТСКОЙ И ГРОДНЕНСКОЙ ОБЛАСТЕЙ**

**Шедко А. М., Соловей Е.К.**

Гродненский государственный медицинский университет  
Научный руководитель – д.м.н., профессор Сурмач М. Ю.

**Актуальность.** В последние годы в мире увеличилась распространённость детского и подросткового ожирения. По данным ВОЗ, в 2016 году в мире насчитывались 50 миллионов девочек и 74 миллиона мальчиков с ожирением, а глобальная численность девочек и мальчиков с умеренно или значительно пониженной массой тела составляла 75 миллионов и 117 миллионов, соответственно [1]. Данные должны настороживать, так как в ближайшие годы исходя из сложившийся тенденции детей и подростков с нарушениями индекса массы тела будет больше, чем их сверстников с нормальным весом. Распространённость данной проблемы связывают с понижением физической активности, так как подростки предпочитают проводить свое свободное время погружаясь в мир социальных сетей и компьютерных игр. Так же в интернете либо же за просмотром фильмов ведется агрессивная реклама