

Автор:

Р.Р. Кильдиярова — д-р мед. наук, проф., кафедры пропедевтики детских болезней с курсом поликлинической педиатрии ГБОУ ВПО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава России.

Рецензенты:

А.М. Ожегов — д-р мед. наук, проф., зав. кафедрой педиатрии ГБОУ ВПО «Ижевская государственная медицинская академия» Минздрава России;

Т.Г. Маланичева — д-р мед. наук, проф., профессор кафедры пропедевтики детских болезней с курсом детских болезней лечебного факультета ГБОУ ВПО «Казанский государственный медицинский университет» Минздрава России.

Кильдиярова, Р. Р.

К39 Питание здорового ребенка : руководство / Р. Р. Кильдиярова. 2-е изд., перераб. и доп. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. — 192 с.: ил.

ISBN 978-5-9704-3509-0

В руководстве изложены принципы рационального питания здоровых детей от момента рождения до подросткового возраста. Основы подготовки женщины к кормлению ребенка грудью до и после родов представлены с аргументацией его преимуществ. Рассмотрены показания к подбору молочных смесей при отсутствии молока у матери, организация прикорма, схемы питания с расчетом основных ингредиентов в соответствии с требованиями Всемирной организации здравоохранения и Национальной программы оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ.

В приложении приведены таблицы содержания пищевых ингредиентов и калорий в продуктах питания, источники витаминов, минералов и клетчатки, рецепты и технология приготовления блюд прикорма. Во втором издании главы переработаны и дополнены в соответствии с последними достижениями в детской диетологии. Множество иллюстраций вместе с простотой изложения текста значительно облегчают усвоение материала.

Руководство предназначено для врачей-педиатров, врачей общей практики, а также представляет интерес для студентов медицинских вузов.

УДК 616-053.3613.22

ББК 57+51.23

Права на данное издание принадлежат ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа». Воспроизведение и распространение в каком бы то ни было виде части или целого издания не могут быть осуществлены без письменного разрешения ООО Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа».

ISBN 978-5-9704-3509-0

© Кильдиярова Р.Р., 2015

© Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа», 2015

© Издательская группа «ГЭОТАР-Медиа»,

оформление, 2015

Список сокращений и условных обозначений.....	5
Введение.....	6
Глава 1. Естественное вскармливание.....	8
Питание женщины во время беременности и кормления грудью.....	8
Принципы естественного вскармливания.....	23
Лактация, особенности молозива и зрелого молока	26
Вскармливание новорожденных в первые 7-10 дней жизни.....	47
Гипогалактия.....	60
Отлучение от груди матери.....	66
Глава 2. Искусственное и смешанное вскармливание.....	70
Принципы искусственного вскармливания.....	70
Детские молочные смеси.....	71
Правила кормления и приготовления молочных смесей.....	83
Принципы смешанного вскармливания.....	85
Глава 3. Организация прикорма.....	89
Необходимость и сроки назначения прикорма.....	89
Потребность в пищевых ингредиентах и способы расчета количества пищи.....	105
Примерное меню-раскладка.....	109
Практика питания младенцев.....	113
Молочная кухня.....	117
Гарантийное молоко.....	119
Глава 4. Организация питания детей старше года.....	121
Принципы питания детей от 1 года до 3 лет.....	122
Принципы питания детей от 3 до 7 лет.....	130

4 • ОГЛАВЛЕНИЕ

Принципы питания школьников.....	132
Питание детей-спортсменов.....	138
Общие принципы питания детей.....	143
Выводы.....	154
Приложение.....	155
1. Ингредиенты и калорийность смесей, продуктов и блюд прикорма для детей первого года жизни.....	155
2. Ингредиенты и калорийность пищевых продуктов для детей старше года и подростков.....	157
3. Пищевые источники витаминов, минералов и клетчатки.....	171
4. Рецепты и технология приготовления блюд прикорма.....	174
Рекомендуемая литература.....	183