

## **Тема лекции: « Рациональное вскармливание детей раннего возраста.»**

### **Тезисы лекции:**

- Основной пищей для новорожденного ребёнка является материнское молоко. Самой лучшей защитой ребёнка от инфекций во втором полугодии и после первого года жизни будет продолжение грудного вскармливания как можно дольше.
- Рациональным называется питание, удовлетворяющее энергетические, пластические и другие потребности организма, обеспечивающее необходимый уровень обмена веществ. А сам пищевой рацион по количеству и набору продуктов должен соответствовать ферментативным возможностям желудочно-кишечного тракта.
- Употребление малышом продуктов, не предназначенных для детского питания, может быть опасным. Необоснованное введение частичного кормления из бутылочки или же несвоевременное введение других продуктов и напитков может отрицательно повлиять на грудное вскармливание.
- Полиненасыщенные жирные кислоты (ПНЖК) незаменимы для правильного функционирования нервной системы и мозга, а также необходимы для формирования сетчатки глаза.
- Выбор смеси – от него зависит здоровье малыша сейчас (как малыш будет усваивать и переносить смесь) и в будущем, ведь питание в раннем возрасте формирует обмен веществ, что влияет на здоровье всю последующую жизнь.
- Частично гидролизованные смеси применяются для профилактики аллергии, а глубоко гидролизованные – для лечения аллергии.
- ВОЗ рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев и последующее введение прикорма при продолжении грудного вскармливания.
- Роль прикорма в жизни малыша: растущий организм требует все больше энергии, питательных веществ и микроэлементов (в особенности цинка и железа). Для дальнейшего развития моторики кишечника необходимо знакомство с новыми продуктами с различной текстурой.