

Вводим фруктовое пюре и фруктовый сок



Кабинет воспитания здорового ребенка

ГАУЗ СО ДГБ №8 ОМП

Новикова Наталья Юрьевна

- **Фруктовое пюре** призвано обогатить питание ребенка вкусовыми ощущениями, клетчаткой и витаминами.
- В настоящее время считается более безопасным с точки зрения развития аллергических реакций, чем соки.
- Начинать нужно с монокомпонентного фруктового пюре, то есть содержащего один какой-либо фрукт: грушевого или яблочного без добавления сахара: и для развития вкусовой чувствительности, и для сохранения естественной сладости
- Фруктовое пюре вводится после базовых прикормов - каш и овощных пюре

- Начинаем вводить фруктовое пюре с $\frac{1}{2}$ чайной ложки, постепенно за 7-10 дней доводя до возрастной нормы: $10n$, где n – число полных месяцев жизни.
- Таким образом, в 6 месяцев малыш может получать до 60 грамм фруктового пюре, в 7 месяцев – до 70 грамм, но не более 100 грамм до достижения возраста 1 года.
- Фруктовое пюре дается ребенку между кормлениями, но не на ночь.

- Постепенно можно будет разнообразить рацион: персиковое, абрикосовое, сливовое, пюре из смеси фруктов, которые ребенок уже пробовал.
- Экзотические фрукты: маракуйя, манго, киви, бананы и т.д. лучше давать ребенку старше 3х лет, при отсутствии аллергических реакций.



- Многие производители предлагают широкий ассортимент комбинированных пюре: фруктово-зерновые (в них кроме фруктов добавлены овсяная или рисовая мука, хлопья) и фруктово-молочные с добавлением йогурта, сливок или творога).
- Поскольку фруктово-зерновые пюре сочетают в себе 2 вида прикорма – фруктовый или зерновой, они требуют более напряженного пищеварительного процесса и большей зрелости ферментной системы.
- По этой причине педиатры рекомендуют давать эти продукты детям не ранее 7-8 месяцев



- **Фруктовые соки** содержат клетчатку, но в меньшем количестве, чем фруктовые пюре, и витамины.
- Кроме того есть дубильные вещества, растительные ферменты и экстрактивные вещества, что может раздражать желудочно-кишечный тракт, поэтому фруктовые соки разрешены к введению с 8 месяцев.



- Первый сок должен быть из одного вида фруктов: грушевый или яблочный, - а потом можно использовать напитки из смеси фруктов, к которым малыш уже привык.
- Начинаем вводить сок с $\frac{1}{2}$ чайной ложки, постепенно за 7-10 дней доводя до возрастной нормы: $10n$, где n – число полных месяцев жизни.
- Таким образом, в 8 месяцев малыш может получать до 80 мл сока в сутки, в 10 месяцев – до 100 мл, но не более 100 мл до достижения возраста 1 года.
- Фруктовый сок предлагаем между кормлениями, в первой половине дня!

- В случае самостоятельного приготовления сока обязательно разведение водой до половины и готовим непосредственно перед употреблением.
- Лучше брать фабричные нектары (40-50% соки), либо самим превращать сок в нектар путем разведения водой.
- 100% соки тяжелы для переваривания даже взрослым человеком, что же говорить о «буре» в животике у малыша.



- Соки могут быть монокомпонентные (из одного вида фруктов или овощей), или мультикомпонентные (из двух, или нескольких видов), с добавлением сахара, лимонной кислоты, железа, витамина С и некоторых других натуральных добавок.
- Кроме того, соки могут быть с мякотью, в которой содержится много растительных волокон, стимулирующих деятельность кишечника, и без мякоти (осветленные соки).
- Кислые и терпкие соки (черносмородиновый, вишневый, клюквенный, лимонный и др.) могут раздражать слизистую желудка и кишечника малыша, усиливать срыгивания и вызывать нарушения стула.
- Соки с мякотью (сливовый, морковный, абрикосовый, тыквенный), содержащие большое количество клетчатки, могут усиливать двигательную активность кишечника.