



Питание мамы и ребенка с момента зачатия до 2-х лет.

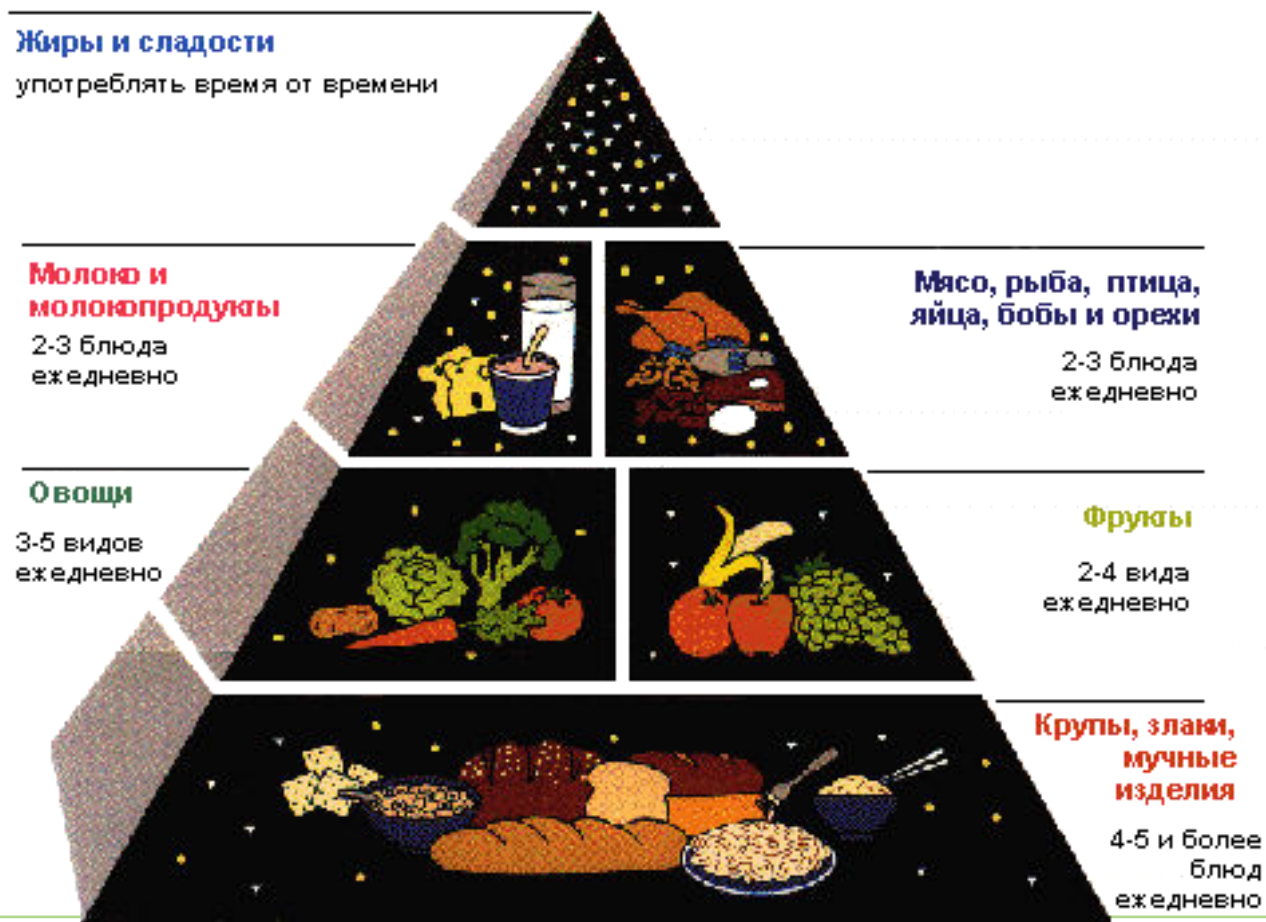
Формируем здоровое будущее малыша.

Лектор: врач-диетолог высшей категории
Ильенко Галина Геннадьевна

Что происходит во время беременности

- Плацента, вес которой составляет - 650 г
- Амниотическая жидкость - 800 мл
- Увеличение размеров груди - 400 г
- Увеличение матки - 900 г
- Накопление жидкости и жиров - 1200 г
- Объем циркулирующей крови - 1800 г
- Вес плода - 2500-3000 г

Пирамида питания



Распределение по калорийности

Завтрак - 25 %

Обед - 35 %

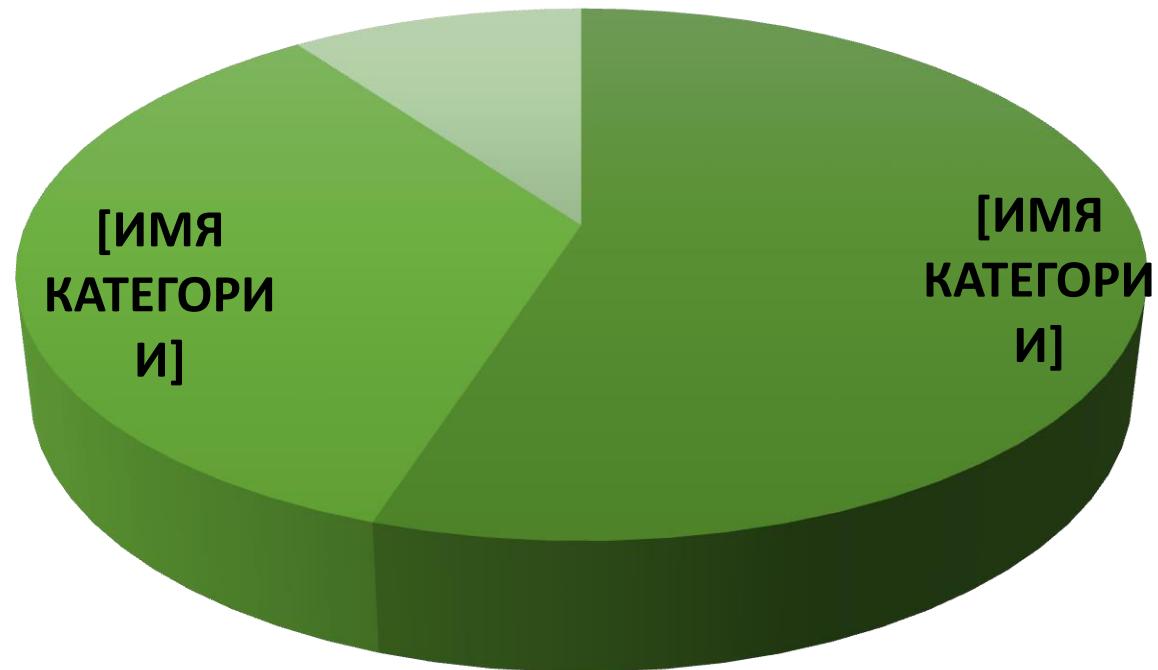
Полдник - 15%

Ужин - 20 %

2 ужин - 5 %



Общий вклад в энергоценность рациона



Основные источники энергии

1 г белка - 4 ккал

1 г жира - 9 ккал (жир - «топливо»)

1 г углеводов - 4 ккал



Рекомендуемый набор продуктов питания беременных

ПРОДУКТЫ	Количество в г (брутто)
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	120 г
Мука пшеничная	15
Крупа, бобовые, макаронные изделия	60
Картофель	200
Овощи, зелень	500
Фрукты свежие	300
Фрукты сухие	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир, кисломолочные продукты 2,5%	500

Рекомендуемый набор продуктов питания беременных

ПРОДУКТЫ	Количество в г (брутто)
Творог 5-9 %	50
Сметана 10% -15 %	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо (шт)	0,5
Сыр	15
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА	
БЕЛКИ (в т.ч.животные)	96/60
ЖИРЫ (в т.ч.)	90/23
Углеводы ,г	340
Энергетическая ценность , ккал	2556



Питание кормящей мамы

Грудное молоко

Оркестр грудного молока

Пребиотики

Микрофлора, иммунитет

Особые жиры

Энергия, иммунитет,
головной мозг

Витамины



Лактоза

Энергия

Минералы

Белок

Рост, иммунитет

Нуклеотиды

Рекомендуемый набор продуктов кормящей мамы

ПРОДУКТЫ	Количество в г (брутто)
Хлеб ржаной	100
Хлеб пшеничный	150 г
Мука пшеничная	20
Крупа, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи, зелень	500
Фрукты свежие	300
Фрукты сухие	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир, кисломолочные продукты 2,5%	600

Рекомендуемый набор продуктов кормящей мамы

ПРОДУКТЫ	Количество в г (брутто)
Творог 5-9 %	50
Сметана 10% -15 %	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо (шт)	0,5
Сыр	15
ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РАЦИОНА	
БЕЛКИ (в т.ч.животные)	104/60
ЖИРЫ (в т.ч.)	93/25
Углеводы ,г	370
Энергетическая ценность , ккал	2735

Первый год жизни

Первый год – значительные изменения всего организма.

За первый год жизни:

- Масса тела ребенка увеличивается в 3 раза
- Объем желудка увеличивается в 40-50 раз
(с 10 до 450 мл)
- Масса головного мозга увеличивается в 2,5 раза

Подбор питания

При подборе питания важно:

- ✓ Обеспечить ребенка достаточным количеством энергии для развития и поддержания жизни.
- ✓ Обеспечить ребенка «строительным материалом» для роста мышцы, кости, всех органов, включая нервную систему.
- ✓ Обеспечить правильную адаптацию к внешнему миру:
 - Настройка иммунной системы - толерантность
 - Настройка/адаптация пищеварительной системы

Аллергия

Аллергия

Неинфекционная эпидемия XXI века



За последние 25 лет распространенность аллергических заболеваний **выросла в 4 раза**¹

10-40%

Средняя частота аллергических заболеваний в мире¹

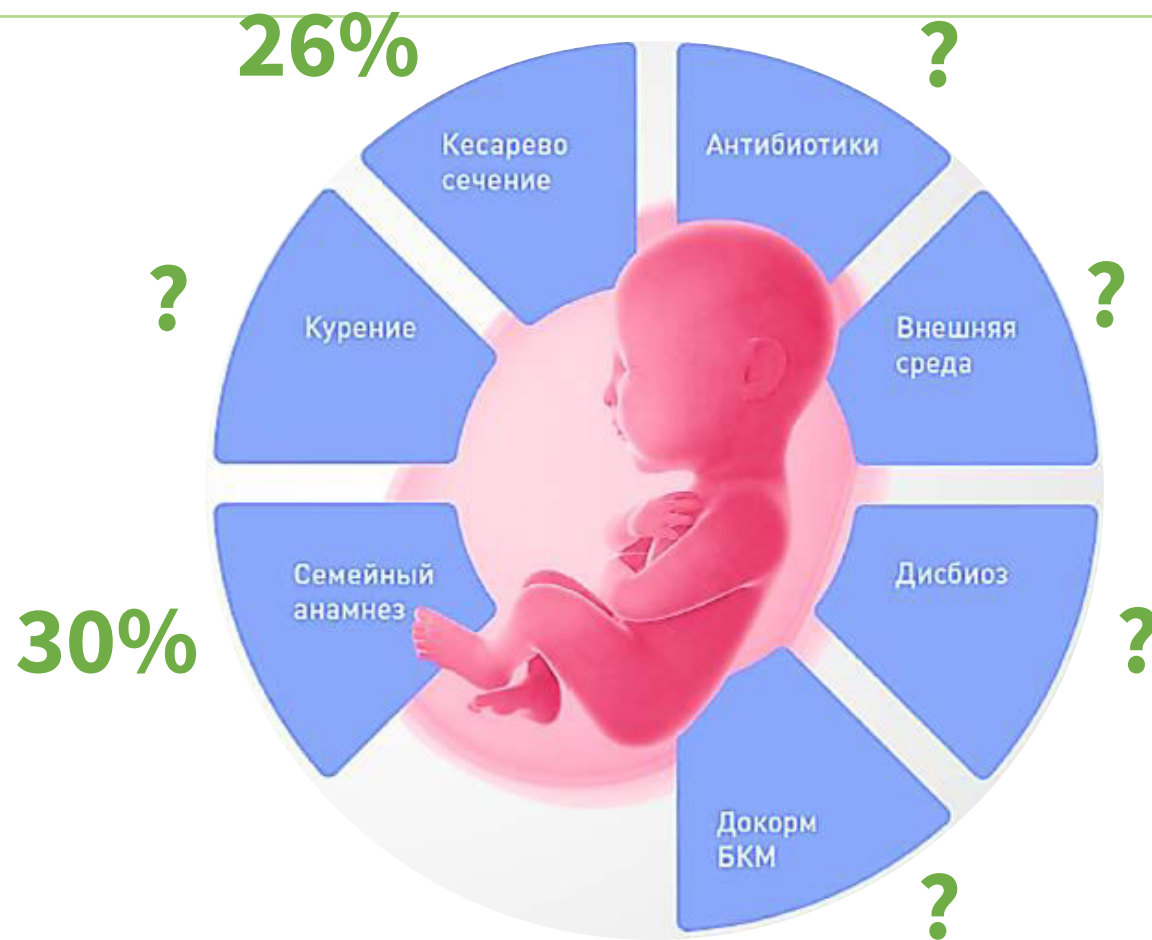
240-550 млн

Человек по всему миру страдают аллергией¹

40%

Детей и подростков со среднетяжелым и тяжелым АтД имеют пищевую аллергию¹

Что влияет на развитие аллергии



Спасибо за внимание!