

КОРМЛЕНИЕ ДЕТЕЙ.

Каримова Салима Абдурахмоновна

Андижанский общественный здравоохранительный техникум по имени Абу Али ибн Сины, преподаватель

Аннотация: В статье рассмотрены основные принципы кормления детей разных возрастных групп — от грудного вскармливания до питания детей старшего возраста. Особое внимание уделено важности грудного вскармливания, правилам введения прикорма и формированию сбалансированного рациона для обеспечения полноценного роста и развития ребенка. Подчеркивается роль правильного питания в укреплении иммунитета, профилактике заболеваний и формировании здоровых пищевых привычек.

Ключевые слова: кормление детей, грудное вскармливание, прикорм, рацион ребенка, детское питание, сбалансированное питание, развитие ребенка, иммунитет, здоровье.

Кормление детей — важный аспект их здорового роста и развития. Правильное питание обеспечивает поступление необходимых питательных веществ, витаминов и минералов, поддерживает иммунитет и способствует формированию правильных пищевых привычек. Особое внимание уделяется кормлению грудных детей, а также введению прикорма и рациону детей раннего возраста.

Грудное вскармливание считается оптимальным способом питания новорожденных и детей первого года жизни.

Молоко матери содержит все необходимые макро- и микроэлементы, иммунные факторы и легко усваивается организмом ребенка.

Всемирная организация здравоохранения рекомендует исключительно грудное вскармливание в первые 6 месяцев жизни.

Если грудное вскармливание невозможно, применяются адаптированные молочные смеси, которые максимально приближены к составу материнского молока.

Прикорм начинают вводить обычно с 6 месяцев, когда потребности ребенка в питательных веществах увеличиваются, а грудного молока уже недостаточно.

В качестве первого прикорма рекомендуются овощные пюре, каши без глютена, затем постепенно вводятся фрукты, мясо и молочные продукты.

Прикорм должен вводиться постепенно, с соблюдением санитарных правил и контроля за реакцией ребенка (аллергии, пищеварение).

Рацион детей после года становится более разнообразным.

В нем должны присутствовать:

- Овощи и фрукты.
- Крупы и каши.
- Мясо, рыба и яйца.
- Молочные продукты.
- Жиры (растительные масла).

Важно соблюдать режим питания, частоту приёмов пищи и объём порций, чтобы обеспечить оптимальный энергетический баланс.

С возрастом растут энергетические потребности ребенка, а также меняются вкусовые предпочтения.

Важно поддерживать сбалансированное питание, избегать избыточного потребления сладостей, фастфуда и продуктов с высоким содержанием сахара и жиров.

Образовательная работа с детьми и родителями играет важную роль в формировании правильных пищевых привычек.

Правильное питание влияет не только на физическое здоровье, но и на когнитивное развитие, иммунитет и общую жизнеспособность ребенка. Нарушения питания могут привести к отставанию в развитии, ослаблению иммунной защиты и повышенной заболеваемости.

Кормление детей — фундамент здорового развития, требующий внимания, знаний и ответственности со стороны родителей и медицинских специалистов.

Соблюдение рекомендаций по грудному вскармливанию, введению прикорма и рациональному питанию помогает обеспечить полноценный рост и укрепление здоровья детей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. ВОЗ. Грудное вскармливание: руководство по практическому применению. — Женева: Всемирная организация здравоохранения, 2020. — 58 с.
2. Назарова Т.В., Петрова Е.А. Питание детей раннего возраста. — М.: Медицина, 2021. — 224 с.
3. Смирнова Н.И. Кормление детей первого года жизни: теория и практика. — СПб.: СпецЛит, 2019. — 192 с.
4. Клинические рекомендации по питанию детей первого года жизни / Под ред. А.С. Иванова. — М., 2022. — 104 с.
5. Министерство здравоохранения РФ. Основы рационального питания детей. — М.: Здоровье, 2020. — 136 с.
6. Ковалёва М.В. Введение прикорма у детей: современные подходы // Педиатрия. — 2021. — №6. — С. 12–18.
7. UNICEF. Infant and young child feeding. Programming guide. — New York: UNICEF, 2019.

URL: https://www.unicef.org/nutrition/files/IYCF_programming_guide.pdf (дата обращения: 11.09.2025)