



Ольга Угрюмова

ВСЕ

О ДЕТСКОМ ПИТАНИИ
ДОКАЗАТЕЛЬНАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

УДК 613.95
ББК 51.28
У27



Угрюмова, Ольга.

У27 Всё о детском питании. Доказательная диетология / О. Л. Угрюмова. — Москва : Издательство АСТ, 2026. — 271, [1] с. : ил. — (Очень полезная книга для родителей).

ISBN 978-5-17-177359-5.

Формирование правильных пищевых привычек — это основа здорового образа жизни. В этой книге собрана самая актуальная информация, которая поможет заложить основы правильного питания с самого рождения и выстроить индивидуальную стратегию развития для вашего малыша. Ольга Угрюмова — известный нутрициолог и мама двоих детей, делится своим опытом и даёт подробные рекомендации, доказанные многочисленными научными исследованиями. Как вводить первый прикорм, какие витамины и минералы необходимы ребёнку, как поддерживать иммунитет, какие продукты облегчат орви — ответы на эти и многие другие важные вопросы превращают издание в настоящую энциклопедию здоровья.

Для широкого круга читателей.

УДК 613.95
ББК 51.28

В оформлении использованы материалы,
предоставленные фотобанком Shutterstock/FOTODOM

© Угрюмова О. Л., текст, 2026
© ООО «Издательство АСТ», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Родителям на заметку. Инфографика16

Вступление 20

МЛАДШИЙ ВОЗРАСТ

До какого возраста нужно
кормить грудью?.....22

Почему у женщины, которая только
что родила ребёнка, может не быть молока? ..23

Существуют ли продукты или напитки,
которые могут ускорить и усилить выделение
молока у женщины после родов?.....25

Сколько раз в день надо пить лактационный
чай и как это делать правильно?.....26

Когда лучше всего впервые приложить
ребёнка к груди после родов?29

Как часто нужно кормить
новорождённого в первые дни?30

Как понять, что у матери
достаточно молока для ребёнка?32

Как питание кормящей матери влияет
на состав и качество грудного молока?.....34





Какие витамины и минералы особенно важны для кормящей женщины и в каких продуктах они содержатся?.....36

Как правильно сочетать грудное вскармливание и введение прикорма после 6 месяцев?38

Какие продукты могут негативно повлиять на вкус грудного молока?.....38

Как обеспечить достаточное поступление калорий и питательных веществ для поддержания лактации без набора лишнего веса?.....39

Какие продукты в рационе матери влияют на появление колик у ребёнка?.....41

Как понять, что ребёнок готов к вводу прикорма?.....44

Чем опасно позднее введение прикорма? Мой ребёнок отказывается от еды в 8 месяцев.45

Какой консистенции должна быть пища при вводе прикорма?48

Нужна ли ребёнку при введении прикорма специальная посуда, которую нужно стерилизовать?.....49

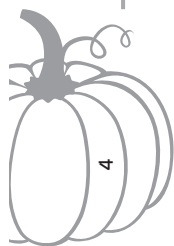
Какой режим питания оптимален при вводе прикорма?51

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПОСЛЕ ГОДА

Как правильно завершить грудное вскармливание?.....54

Что выбрать для ребёнка младшего возраста: готовое питание в банках или домашнее приготовление?.....55

Сколько раз в день должен есть двухлетний ребёнок?58



Какие продукты особенно важны для развития мозга в двухлетнем возрасте?	59
Почему ребёнок может иногда отказываться от еды?	60
Как правильно вводить новые продукты в рацион ребёнка младшего возраста?	63
Как справиться с избирательностью в еде, если ребёнок отказывается от овощей?	64
Какие продукты лучше всего подходят для перекусов двухлетнего ребёнка?	65
Сколько воды должен пить ребёнок в течение дня?	65
Существуют ли сезонные различия в питании детей?	67
Почему ребёнок не ест мясо?	69

РАЗДЕЛ О ВИТАМИНАХ И МИНЕРАЛАХ В РАЦИОНЕ РЕБЁНКА

Какие витамины и минералы особенно важны для развития мозга и нервной системы ребёнка?	71
Как правильно давать ребёнку витамин D и в какой дозировке?	72
Как определить, достаточно ли витаминов получает ребёнок из пищи?	75
Есть ли необходимость в приёме поливитаминных комплексов или лучше давать отдельные витамины?	78
Стоит ли давать ребёнку витаминные добавки или достаточно сбалансированного питания?	79
Какие витамины группы B наиболее важны для растущего организма и в каких продуктах они содержатся?	81

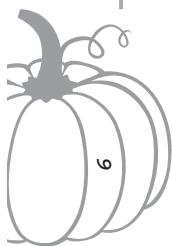




Нужно ли дополнительно давать витамин С, если ребёнок ест достаточно фруктов и овощей?	82
Как убедиться, что ребёнок получает достаточно железа в своём рационе?	85
Какие признаки могут указывать на дефицит йода у ребёнка?	86
Какие продукты богаты селеном и как их лучше включать в детский рацион?	87
Как правильно сочетать приём витаминов и минералов с едой для лучшего усвоения?	88
Как обеспечить оптимальное усвоение кальция из пищи детским организмом?	89
Как правильно сочетать продукты, чтобы повысить усвояемость витаминов и минералов?	91
Какие формы выпуска витаминов (капли, сиропы, жевательные таблетки) наиболее подходят для детей младшего возраста?	93
Существуют ли продукты, которые мешают усвоению минералов из пищи? Что нужно исключить из рациона ребёнка?	95
Какие продукты поддерживают здоровье костей ребёнка?	96

ЗАПОРЫ У ДЕТЕЙ

Какие продукты питания наиболее эффективны для профилактики запоров у детей младшего возраста?	100
Как правильно вводить клетчатку в рацион ребёнка для улучшения работы кишечника?	101



Существуют ли какие-то специфические витамины или минералы, которые могут помочь в борьбе с запорами у детей?	102
Какие анализы и обследования необходимы, если у ребёнка запоры?	103
Есть ли какие-то продукты, которых следует избегать, если у ребёнка наблюдается склонность к запорам?	104



ИММУНИТЕТ РЕБЁНКА

Есть ли смысл в приёме пробиотиков для поддержки иммунной системы ребёнка?	107
Какие продукты лучше всего поддерживают иммунную систему ребёнка?	109
Есть ли смысл давать ребёнку добавки с омега-3 жирными кислотами для профилактики ОРВИ?	110
Какие фрукты наиболее эффективны для поддержания иммунитета в сезон простуд?	111
Как использовать прополис для профилактики ОРВИ у детей?	113
Как влияет потребление сахара на иммунитет ребёнка?	115
Какие продукты лучше исключить из рациона ребёнка в сезон простуд?	116
Какие специи можно добавлять в пищу ребёнка для укрепления иммунитета?	117
Какие продукты богаты антиоксидантами и как их лучше вводить в рацион ребёнка?	118

АЛЛЕРГИЯ У ДЕТЕЙ

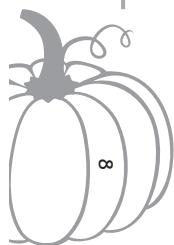
Какие продукты чаще всего вызывают аллергию у детей младшего возраста?	120
--	-----





- Можно ли во время беременности профилактировать возможное развитие аллергии у ребёнка?122
- Как составить сбалансированное меню для ребёнка-аллергика, чтобы обеспечить его всеми необходимыми питательными веществами?.....124
- Какие альтернативные источники белка можно использовать, если у ребёнка аллергия на молочные продукты или яйца?...126
- Как долго обычно сохраняется пищевая аллергия у детей и можно ли её «перерасти»?127
- Существуют ли какие-то особенности в питании ребёнка с атопическим дерматитом?128
- Как отличить пищевую аллергию от пищевой непереносимости у ребёнка? ...129
- Какие натуральные продукты или добавки могут помочь в облегчении симптомов аллергии у детей?131

ДЕТИ С СИНДРОМОМ ЖИЛЬБЕРА



- Что такое синдром Жильбера?134
- Какие продукты наиболее благоприятны для ребёнка с синдромом Жильбера, а какие следует ограничить или исключить из рациона?.....136
- Как правильно организовать режим питания ребёнка с учётом особенностей синдрома Жильбера? Сколько раз в день и в каких объёмах лучше кормить ребёнка? ..137
- Какие витамины и добавки могут быть полезны для поддержки работы печени у ребёнка с синдромом Жильбера?.....138

Как физическая активность влияет на состояние ребёнка с синдромом Жильбера? Какие виды спорта или физических упражнений наиболее подходящие?140

СИНДРОМ ДЕФИЦИТА ВНИМАНИЯ И ГИПЕРАКТИВНОСТИ

Какие продукты могут усугублять симптомы СДВГ и от каких стоит отказаться?143

Есть ли научные доказательства эффективности диеты Файнгольда при СДВГ?..... 144

Как правильно организовать режим питания ребёнка с СДВГ?.....145

Какие добавки могут быть полезны для детей с СДВГ?.....147

Какие продукты помогают улучшить концентрацию внимания у детей?.....148

Какие продукты влияют на активность ребёнка?149

Какие продукты действуют на ребёнка успокаивающе?.....150

ЛИШНИЙ ВЕС

Какие продукты следует ограничить или исключить из рациона ребёнка с лишним весом?.....152

Какой должна быть оптимальная частота приёмов пищи для ребёнка с лишним весом?.....153

Какие виды физической активности наиболее эффективны для снижения веса у детей?154

Как мотивировать ребёнка придерживаться здорового образа жизни? ..155





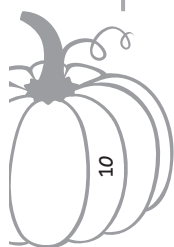
- Как правильно контролировать порции еды для ребёнка с лишним весом?156
- Какие витамины и минералы особенно важны для ребёнка в процессе снижения веса?.....158
- Как организовать питание ребёнка в школе, чтобы оно соответствовало принципам здорового питания?159
- Какие продукты помогут ребёнку чувствовать сытость дольше?161
- Как правильно оценивать прогресс в снижении веса у ребёнка и какие показатели, кроме веса, стоит отслеживать?162

ДЕФИЦИТ ВЕСА

- Какие продукты наиболее эффективны для безопасного набора веса у ребёнка? ...165
- Сколько приёмов пищи в день рекомендуется для ребёнка с дефицитом веса?.....166
- Есть ли безопасные способы повышения аппетита у ребёнка?.....168
- Какие виды физической активности рекомендуются для детей с дефицитом веса?.....169

ОРВИ И НАСМОРК

- Нормально ли, что у ребёнка во время болезни нет аппетита? Кормить насильно или можно полагаться на аппетит ребёнка?...171
- Как правильно организовать питьевой режим ребёнка во время ОРВИ? Какие напитки лучше всего предлагать?.....172
- Какие продукты могут помочь облегчить симптомы ОРВИ (например, боль в горле или заложенность носа)?.....173



Существуют ли какие-то безопасные способы использования трав или эфирных масел для облегчения дыхания ребёнка при насморке?.....175

Как правильно организовать питание ребёнка во время насморка, чтобы ускорить выздоровление и при этом не перегружать организм?.....177

Есть ли какие-то продукты, которых следует избегать при высокой температуре у ребёнка? Нужно ли как-то изменить консистенцию пищи?.....179

ЗАКАЛИВАНИЕ

С какого возраста можно начинать закаливание ребёнка?.....182

Какие виды закаливания наиболее безопасны и эффективны для маленьких детей?.....183

Есть ли противопоказания к закаливанию у детей?.....184

КИШЕЧНЫЕ ИНФЕКЦИИ

Какие бывают основные виды кишечных инфекций?.....187

Как организовать питание ребёнка во время отравления?.....189

Как приготовить напиток с высоким содержанием электролитов?.....190


Как правильно организовать питьевой режим ребёнка при отравлении, чтобы избежать обезвоживания?.....190

Нужно ли давать ребёнку пробиотики во время и после отравления?...192

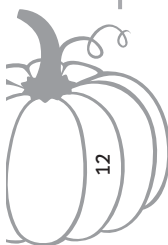
Какие витамины полезны для восстановления организма ребёнка после отравления?.....193



ЗДОРОВЬЕ КОЖИ

- 
- Какие продукты способствуют здоровью кожи у детей?194
- Почему у ребёнка осенью и зимой облезает кожа на пальцах рук?....195
- Какие продукты необходимо исключить из рациона ребёнка с нейродермитом, чтобы снизить риск обострений?197

СОН РЕБЁНКА

- 
- Какой график ночного и дневного сна должен быть у детей разных возрастов?....199
- Какие витамины и минералы особенно важны для хорошего сна ребёнка?200
- Как питание может повлиять на качество сна ребёнка?201
- Что такое навык самостоятельного засыпания у детей?.....203
- С какого возраста можно приучать к самостоятельному засыпанию?.....204
- Какие перекусы предлагать ребёнку для поддержания стабильного уровня энергии в течение дня?.....205
- Есть ли какие-то натуральные добавки, которые могут помочь ребёнку лучше справиться со стрессом?.....206

АНЕМИЯ И ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТ

- Какие витамины и минералы способствуют лучшему усвоению железа? ...211
- Существуют ли продукты, которые препятствуют усвоению железа и которых следует избегать?212

Как часто ребёнку с железодефицитом надо есть мясо и в каких количествах?	213
Нужно ли давать ребёнку добавки с железом, и если да, то какие?	214
Как правильно готовить продукты, богатые железом, чтобы сохранить максимум полезных веществ?	214
Как часто нужно проверять уровень железа у ребёнка на фоне диетотерапии? ...	215
Почему у детей возникает железодефицит?	216
Какие ещё особенности ухода за ребёнком с железодефицитом, кроме питания, могут помочь в лечении? ...	217

ЗДОРОВЬЕ СТОП

Какие питательные вещества особенно важны для правильного формирования и укрепления свода стопы у детей?	219
Существуют ли продукты питания, которые могут помочь в профилактике плоскостопия у детей?	221

ЗРЕНИЕ У ДЕТЕЙ

Какие витамины и микроэлементы наиболее важны для поддержания и улучшения зрения у детей?	223
Как правильно сбалансировать рацион ребёнка, чтобы обеспечить достаточное поступление лютеина и других веществ, полезных для глаз?	225
Существуют ли специфические рекомендации по питанию детей с прогрессирующей близорукостью?	227





- Какие продукты способствуют укреплению зрения у детей?229
- Какие привычки образа жизни у ребёнка помогут сохранить здоровье глаз?230

ПОЛЁТ, ПУТЕШЕСТВИЯ

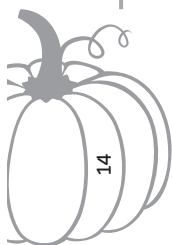
- Какие продукты лучше всего включить в рацион ребёнка за неделю до полёта, чтобы укрепить иммунитет и подготовить пищеварительную систему к смене климата? ...232
- Какие перекусы наиболее подходят для длительного перелёта с точки зрения питательности и удобства для ребёнка до 5 лет?234
- Как правильно организовать питьевой режим ребёнка во время полёта, чтобы избежать обезвоживания и при этом не вызвать дискомфорт в животе? ...235
- Есть ли специальные рекомендации по питанию для детей, склонных к укачиванию, которые помогут облегчить симптомы?237
- Почему ребёнка укачивает в дороге?238

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ-СПОРТСМЕНОВ

- Как правильно питаться ребёнку-спортсмену?240
- Какие продукты помогут мышцам ребёнка восстановиться после тренировки? ...242
- Какие витамины и минералы помогут ребёнку восстановиться после тренировки? ...243

ЗДОРОВЬЕ ПОЧЕК

- Какой придерживаться диеты, если в моче ребёнка повышены оксалаты? ...246



Какой придерживаться диеты,
если в моче ребёнка повышены фосфаты? ... 248

ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ

Какие продукты помогают
укрепить зубы и дёсны у детей? 252

Какие витамины и минералы
способствуют здоровью зубов у детей? 254

Как при помощи питания
профилактировать кариес у ребёнка? 255

Как поддерживать здоровье
микробиома полости рта у ребёнка? 256

Как не допустить изменения
прикуса у ребёнка? 257

Как часто необходимо ребёнку
посещать стоматолога? 258

ОБЩИЕ ВОПРОСЫ О ПИТАНИИ РЕБЁНКА

Как спланировать здоровый рацион
ребёнка/семьи? 260

Как организовать питание
ребёнка-вегетарианца? 262

Какие продукты способствуют
улучшению пищеварения у детей? 263

Как правильно вводить
в рацион ребёнка орехи и семена? 264

Как правильно вводить
в рацион ребёнка рыбу и морепродукты? 265

Почему у ребёнка
«синяки» под глазами? 267

Заключение 269

