

Кристина Золотова

# ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ ОТ 0 ДО 1 ГОДА

ДЕТСКОЕ ПИТАНИЕ В ТАБЛИЦАХ ПРИКОРМА



Издательство АСТ  
Москва

**УДК 613.22**  
**ББК 57.32**  
**3-81**

*Охраняется законом РФ об авторском праве.  
Воспроизведение всей книги или любой ее части запрещается  
без письменного разрешения издателя. Любые попытки наруше-  
ния закона будут преследоваться в судебном порядке.*

**Золотова, Кристина Игоревна.**

**3-81**      **Здоровый малыш от 0 до 1 года. Детское питание в таблицах прикорма. / К.И. Золотова. — Москва : Издательство АСТ, 2022. — 48 с. — ил. (Азбука здоровья).**

**ISBN 978-5-17-127401-6**

Для нормального развития каждый ребёнок должен получать разнообразное, качественное и регулярное питание. Ну и, конечно, вкусное.

А вы бы хотели кушать тушёные овощи и пресную кашу на завтрак, обед и ужин? Вот и малыши — нет.

В рационе обязательно нужны и овощи, и фрукты, и сухофрукты, кстати, тоже. Они не только богаты полезными минеральными веществами, но и обладают целебными свойствами.

**УДК 613.22**  
**ББК 57.32**

**ISBN 978-5-17-127401-6**

**© ООО «Издательство АСТ», 2022**

## ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

Организм ребенка первых трех лет быстро растет и бурно развивается. Малыш в течение первого года прибавляет в среднем 25 см в росте, а к шестимесячному возрасту, как правило, удваивает свой вес. Залог этих достижений и настоящего и будущего здоровья — правильное, сбалансированное, рациональное питание.

**Итак, рацион малыша должен включать следующие обязательные продукты:**

- продукты с высоким содержанием углеводов (хлебобулочные и макаронные изделия, рис, крупы, картофель и др.);
- продукты с высоким содержанием белков, необходимые для нормального роста и развития (мясо, рыба, яйца, фасоль, бобы и др.);
- достаточное количество растительных и животных жиров;
- фрукты и овощи, в которых содержится весь комплекс витаминов и минеральных веществ;
- молоко и молочные продукты, являющиеся источником кальция и необходимые для укрепления зубов и костей.

## БЕЛКИ, ЖИРЫ, УГЛЕВОДЫ, ВИТАМИНЫ И МИКРОЭЛЕМЕНТЫ

### БЕЛКИ

Без белков существование человека невозможно. Никакие другие вещества не могут заменить белки. С ними связано осуществление всех основных проявлений жизни — таких, как способность к росту и размножению, пищеварение, раздражимость и мышление. Именно благодаря белкам обеспечивается передача наследственной информации, именно в них проявляется индивидуальность каждого организма.

Организм человека, особенно в детском возрасте, практически не имеет резервов белка, поэтому их запасы регулярно должны пополняться благодаря постоянному поступлению белков из пищевых продуктов. Поэтому их необходимо обязательно включать в ежедневный рацион вашего малыша.

### *Физиологическая потребности в белке*

<b>Количество белка</b>	<b>До 3-х месяцев</b>	<b>4–6 месяцев</b>	<b>7–12 месяцев</b>
Общее количество (г)	2,2	2,6	2,9
В том числе животных (г)	2,2	2,5	2,3

Одним из главных показателем пищевого белка является степень его усвояемости. По скорости переваривания все пищевые белки можно разделить на 3 группы. Рыбные и молочные белки перевариваются быстрее всего; немного медленнее мясные и еще медленнее белки хлеба и круп. Во многих растительных продуктах, особенно зерновых, содержатся белки, обладающие пониженной пищевой ценностью.

### *Содержание белка в основных продуктах питания*

<b>Продукты</b>	<b>Содержание белка в 100 г продукта (г)</b>
Соя	34,9
Горох	20,5
Фасоль	21
Мука пшеничная 1-го сорта	10,6
Мука ржаная	6,9
Крупа манная	10,3
Крупа гречневая	12,6
Крупа рисовая	7
Хлеб пшеничный	7,6–8,7
Хлеб ржаной	4,7–7
Макаронные изделия высшего сорта	10,4
Масло сливочное	0,5
Капуста белокочанная	1,8
Морковь	1,3
Свекла	1,5

Продукты	Содержание белка в 100 г продукта (г)
Помидоры	1,1
Картофель	2
Яблоки	0,4
Груши	0,4

## ЖИРЫ

Жиры принимают участие в формировании клеток и клеточных мембран тканей и органов человеческого организма. Они также удовлетворяют потребность человека в энергии.

Пищевые жиры определяют вкус и аромат приготовленных блюд, являются их необходимым компонентом. Благодаря жирам у нас появляется чувство насыщения после еды.

Холестерин, входящий в состав жиров, участвует в построении клеточных мембран, во многом определяя их свойства. Избыточное поступление холестерина в организм представляет определенную опасность для здоровья. Умеренное количество холестерина: от 100 до 400 г в сутки в зависимости от возраста.

### *Содержание холестерина в некоторых продуктах питания*

Продукт	Содержание холестерина в 100 г продукта (г)
<b>Мясо, мясопродукты</b>	
Свинина	0,11
Свинина, филейная часть	0,38
Печень свиная	0,13
Говядина жирная	0,09
Говядина нежирная	0,07
Телятина нежирная	1,00
Печень говяжья	0,27—0,40
Язык говяжий	0,15
Баранина нежирная	1,00