



# Несладкие виды прикорма. Сопротивление детей vs необходимость

Интервью с зав. каф. педиатрии им. акад. Г.Н. Сперанского ФГБОУ ДПО РМАНПО д.м.н., проф., заслуженным врачом РФ Ириной Николаевной Захаровой

– Ирина Николаевна, предпочтение сладкого вкуса всем другим – это врожденная особенность?

– К настоящему моменту физиологи выделяют 5 фундаментальных вкусов, распознаваемых вкусовыми рецепторами, – сладкий, горький, соленый, кислый и умами. Вкусовые предпочтения детей первых месяцев жизни являются эволюционно выверенными и обусловлены необходимостью выживания детей в непростых условиях. Действительно, младенцы предпочитают сладкое и соленое, поскольку это вкус углеводов и минералов, которые имеют первостепенное значение для выживания в условиях ограниченного питания. У детей также отмечается врожденное неприятие горького вкуса, что объяснимо, ведь горькая еда потенциально недоброкачественна, следовательно, опасна.

Известно, что растворенные в слюне вещества изначально воспринимаются так называемыми вкусовыми почками, которых у младенцев больше, чем у взрослых, тем более у пожилых, поэтому в раннем детстве вкус воспринимается более интенсивно, значимо. Для младенцев вкус – это одно из сильнейших, жизненно важных ощущений, и в этом коренится одна из причин их разборчивости в еде. Кроме того, генетики установили, что предпочтения наследуются, часть детей малочувствительны к горькому вкусу, остальные же, наоборот, высокочувствительны. Из этого следует, что, например, введение овощей в качестве прикорма у детей из первой группы не будет проблемой в отличие от детей из второй.

– Страдает ли физическое развитие маленьких детей от их разборчивости в еде?

– В Китае проведено интересное исследование, в которое включили около 1500 детей от 6 мес до 3 лет, и целью было как раз уточнить влияние вкусовых предпочтений на физическое развитие.

Показано, что в целом привередливость детей в еде отражает скорее субъективные взгляды на питание их родителей, нежели является объективной проблемой. Более того, среди родителей распространена недооценка физического развития их детей. Выводом исследования было признание у здоровых детей разборчивости в еде нормальной фазой развития, которая не оказывает существенного влияния на потребление питательных веществ и физические параметры.

В то же время необходимо понимать, что в разном возрасте есть объективные потребности в нутриентах, и питание должно соответствовать этим потребностям, иначе неизбежны последствия для когнитивного и физического развития. Иными словами, наша задача – приучить детей к новым вкусам и предоставить необходимый спектр продуктов, тогда привередливость в питании не будет иметь существенного значения. Мы сейчас не говорим о детях с теми или иными заболеваниями, которые могут значительно влиять и на аппетит, и на пищевые предпочтения, и на физические параметры. Даже младенцы могут своим поведением сигнализировать о неприятии тех или иных продуктов, вызывающих у них дискомфорт или даже боль. Наблюдательные родители и опытный педиатр умеют считывать эти сигналы. Так бывает, например, при эозинфильном эзофагите, развившемся на фоне непереносимости белков коровьего молока. Такой ребенок может испытывать физическую боль во время или после еды, вследствие чего он интуитивно будет от нее отказываться.

– Ирина Николаевна, как преодолевать природные вкусовые предпочтения детей?

– Наш опыт и результаты исследований показывают, что многократное, настойчивое знакомство с новыми, в том числе горьким, вкусами позво-

ляет менять предпочтения, программировать на доброжелательное их восприятие. Исследования показывают, что разнообразие фруктов и овощей в рационе учит ребенка с охотой пробовать новые овощи и фрукты. Изначально младенцу может потребоваться до 10–15 раз попробовать новый продукт с новым вкусом, например брокколи, прежде чем он примет его и согласится проглотить. Нет необходимости добавлять соль или улучшать вкус с помощью сахара, более того, это вредно. Привыкание к сладкому и соленому развивается быстрее, чем к горькому и кислому. Сладкое только укрепит ребенка в его предпочтении сладкого, в то время как разнообразные овощи, мясо и кисло-сладкие фрукты перепрограммируют его предпочтения.

Важно объяснять родителям, что их помощниками в воспитании вкусовых предпочтений детей станут терпение, доброта, отзывчивость и понимание важности процесса обретения ребенком новых пищевых привычек. Мы много раз говорили о том, что в первые месяцы и годы жизни программируется здоровье будущего человека, это касается и его пищевого поведения. Будущая симпатия к исходно невкусным для ребенка продуктам закладывается в младенчестве. Многократное предложение нового продукта, разнообразие рациона закладывают основу для здоровых предпочтений в питании у подростка и взрослого. Более того, в настоящее время считается, что широкий диапазон продуктов в рационе ребенка влияет на его психологический портрет, готовность к обретению нового опыта и знаний в других областях, стимулирует любознательность.

– Остановимся на двух видах прикорма – овощах и мясе. Когда их необходимо вводить с точки зрения современных позиций?

– Мнения Европейского общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов

Схема введения прикорма по «Программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации» 2019 г.

Наименование продуктов и блюд	Возраст, мес				
	4–5	6	7	8	9–12
Овощное пюре, г	10–150	150	150	150	150
Каша, г	10–150	150	150	180	200
Мясное пюре промышленного производства*/отварное мясо, г	–	5–30/ 3–15	40–50/ 20–30	60–70/ 30–35	80–100/ 40–50
Фруктовое пюре**, г	5–50	60	70	80	90–100
Желток, шт	–	–	1/4	1/2	1/2
Творог***, г	–	–	–	10–40	50
Рыбное пюре, г	–	–	–	5–30	30–60
Фруктовый сок, мл	–	–	–	5–60	80–100
Кефир и другие детские неадаптированные кисломолочные смеси, мл	–	–	–	200	200
Печенье детское, г	–	3	5	5	5
Хлеб пшеничный, сухари, г	–	–	–	5	10
Растительное масло****, мл	1–3	5	5	6	6
Сливочное масло*****, г	1–3	4	4	5	5

\*Без добавления растительного сырья (овощей и круп); \*\*не в качестве первого прикорма; \*\*\*по показаниям с 6 мес; \*\*\*\*добавлять к овощному пюре; \*\*\*\*\*добавлять к каше.

ИНФОРМАЦИЯ В ДОПОЛНЕНИЕ.  
ПРИБЛИЗИТЕЛЬНЫЙ РАЗМЕР ПОРЦИЙ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО И ТРЕТЬЕГО  
ГОДА ЖИЗНИ<sup>1</sup>

Овощи	Свекла, 2 ст. ложки	50 г
	Брокколи/цветная капуста, 3–4 соцветия	50 г
	Брюссельская капуста, 2–3 кочана	50 г
	Капуста белокочанная, 1/2 чашки	50 г
	Морковь, 1/2 (средней)	50 г
	Огурец/сладкий перец, 1/2 шт.	50 г
	Овощной салат, 1/2 чашки	50 г
	Помидор, 1/2 шт.	50 г
	Овощное рагу, 1/2 чашки	50 г
	Овощной суп	90–120 г
Мясо, рыба, яйца	Омлет из 1 яйца	60 г
	Яйцо вареное	40 г
	Котлеты (куриные/мясные), 1 небольшая котлета	60–80 г
	Мясное пюре	60–80 г
	Мясо отварное/тушеное, 1/2–1 ломтик	30–40 г
	Курица/индейка/кролик, 1–2 ломтика	40–60 г
Рыба	30–50 г	

(The European Society for Paediatric Gastroenterology Hepatology and Nutrition – ESPGHAN) по прикорму и российских нутрициологов<sup>1</sup> совпадают: прикорм не следует вводить ранее 4 мес, но и не стоит начинать позже 6 мес, оптимальный интервал от 4 до 6 мес (см. таблицу). Разнообразные овощи и мясо ребенок должен начать получать именно с этого возраста. У этой рекомендации есть научное обоснование. Прежде всего именно в этом возрастном диапазоне находится «золотое окно» толерантности. Введение прикорма как в более ранний период, так и позже 6 мес повышает риск пищевой непереносимости. К этому возрасту достигается достаточный уровень физиологической зрелости почек и желудочно-кишечного тракта для перехода на смешанную диету. Кроме того, именно в это время исчерпывается микро- и макронутриентная достаточность грудного молока и молочной смеси.

Введение прикорма после 6 мес может привести к выраженному дефициту микронутриентов, истощению запасов железа, развитию анемии, особенно у детей на исключительно грудном вскармливании, рожденных недоношенными или с низкой массой тела. Важно, чтобы уже первые виды прикорма являлись хорошим экзогенным источником железа – гемового из животных продуктов и негемового из растительных. Помимо железа необходимо контролировать высокое поступление клетчатки, витамина D, полиненасыщенных жирных кислот, цинка, не превышать поступление макроэлементов, особенно белков, и следить за общим калоражем продуктов.

Выполнение этих рекомендаций обеспечит гармоничное физическое, когнитивное и психомоторное развитие, снизит риск инфекций. Мы

непрерывно должны все это объяснять родителям. Дополнительная рекомендация – постепенно усложнять консистенцию прикорма, чтобы ребенок переходил к пище, которую можно есть с ложки и взять в руки. Необходимо объяснять родителям, что цельное коровье молоко – это продукт не для ребенка первого года жизни, оно представляет для него опасность.

**– Сколько мяса нужно ребенку первых лет жизни?**

– Начиная ориентировочно с 5–6 мес и 5 г пюре в день, в течение месяца нужно увеличивать количество пюре до 30 г в день. Количество мясного пюре увеличивается с каждым месяцем, и к году дети должны в день получать примерно 80–100 г готового мясного пюре или другого мясного продукта. До 3 лет суммарное ежедневное количество мяса животных, птицы, рыбы в готовом виде сохраняется на уровне 100 г.

Информация о том, что дети должны получать мясо с 6 мес и в количестве примерно 1 баночки в день к 1-му году не нова, однако исследования показали, что примерно до 1/2 российских детей второго полугодия жизни не получают мяса и мясных продуктов в достаточном количестве, что отражается на их уровне гемоглобина.

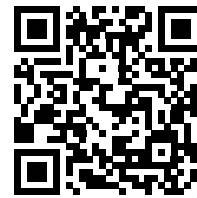
Важно также следующее обстоятельство. Разные сорта мяса имеют разное содержание железа. Если расположить виды мяса по мере убывания в них уровня железа, получится следующая последовательность: самое полезное – кролик, конина, говядина, свинина, индейка. В печени железо есть, но не в той форме, которая необходима младенцу. Курица – наименее полезное мясо как источник железа и в то же время – наиболее

доступный для населения вид мяса, который довольно часто используется как основной мясной продукт у детей. Поэтому важно обращать внимание родителей на то, что в рационе ребенка должны присутствовать разнообразные источники железа – разные сорта мяса и овощи, и лучше, если мясное блюдо в ежедневном рационе будет присутствовать 2 раза, а овощи – 3–4 раза. Наиболее полезны мясо-овощные обеды и ужины. И нужно помнить, что присутствие в рационе ребенка цельного молока опасно не только с точки зрения развития пищевой непереносимости, но и как причина развития анемии.

**– Ирина Николаевна, многим детям старше 1 года родители дают сосиски, детям они нравятся. Это разумно?**

– Конечно, сосиски бывают разные. В целом можно сказать, что качество их ингредиентов и пищевая ценность ниже, чем допустимо в продуктах, предназначенных для питания детей. Так, в них меньше белка, больше жиров, соли, пищевых добавок. В то же время выпускаются сосиски, рецептура которых составлена с учетом требований, предъявляемых к детскому питанию. К таким относятся, например, куриные сосиски ФрутоKids производства АО «Прогресс». В них нет вредных или балластных ингредиентов, это полноценный детский мясной продукт для детей старше 1,5 года. Такие сосиски выпускают в 2 вариациях – куриные и куриные с морковью и брокколи. Ими можно разнообразить меню ребенка.

– Ирина Николаевна, благодарим за интервью!



OMNIDOCTOR.RU

<sup>1</sup>Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации: методические рекомендации 2019 г.

**Новинка!**  
**Сосиски «ФрутоKids»**  
специально для малышей  
с 18 месяцев

**100% NATURAL**

**18+**  
**Фруто Kids**  
100% NATURAL  
**Куриные сосиски**  
с овощами  
Новинка  
Специально для малышей\*  
польза овощей  
БЕЗ усилителей вкуса  
Смотрите!  
Тут нет ни консервантов, ни красителей, ни ГМО

**100% NATURAL - 100% НАТУРАЛЬНЫЙ.** Сведения о возрастных ограничениях применения продукции «ФрутоKids» смотрите на индивидуальной упаковке. Необходима консультация педиатра. Идеальным питанием для ребенка раннего возраста является грудное молоко. Реклама. Рекламодатель: АО «ПРОГРЕСС», подробнее на сайте frutoyana.ru.

Реклама erid=LdtCKfrsf