

И.Я. Конь, М.В. Гмошинская, Т.В. Абрамова

**ПИТАНИЕ  
БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН,  
КОРМЯЩИХ МАТЕРЕЙ  
И ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**



Медицинское информационное агентство

Москва

2015

УДК 613.221  
ББК 57.32  
К65

**Конь И.Я.**

**К65** Питание беременных женщин, кормящих матерей и детей раннего возраста / И.Я. Конь, М.В. Гмошинская, Т.В. Абрамова. — М.: ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2015. — 216 с.: ил.

ISBN 978-5-9986-0210-8

В издании рассмотрены основные принципы рационального (здорового) питания беременных женщин и кормящих матерей. Приведены среднесуточные наборы продуктов питания и примерное меню для беременных женщин и кормящих матерей. Отдельный раздел посвящен использованию специализированных продуктов, предназначенных для оптимизации питания женщин. Приведены современные представления о роли естественного вскармливания, его физиологических, биологических и психологических аспектах, описана техника грудного вскармливания, подробно рассмотрены основные виды молочных смесей для искусственного вскармливания, дано научное обоснование организации прикорма. Кратко изложены особенности органов пищеварения детей раннего возраста, большое внимание уделено принципам и режиму питания, подробно характеризуются основные продукты в питании детей, в том числе продукты промышленного выпуска.

Для специалистов в области питания детей и подростков, педиатров, врачей-диетологов, а также для широкого круга читателей.

**УДК 613.221**  
**ББК 57.32**

ISBN 978-5-9986-0210-8

- © Конь И.Я., Гмошинская М.В., Абрамова Т.В., 2015
- © Оформление. ООО «Издательство «Медицинское информационное агентство», 2015

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой-либо форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>Глава 1. Питание беременных женщин и кормящих матерей</b> .....	5
1.1. Питание беременных женщин.....	5
1.2. Питание кормящих матерей.....	29
1.3. Специализированные продукты для беременных женщин и кормящих матерей.....	34
<b>Глава 2. Естественное вскармливание</b> .....	40
2.1. Естественное вскармливание и его влияние на здоровье и развитие детей.....	40
2.2. Физиологические аспекты грудного вскармливания.....	51
2.3. Биологические и психологические аспекты грудного вскармливания .....	56
2.4. Техника грудного вскармливания.....	77
2.5. Профилактика гипогалактии .....	86
2.6. Организация работы по поддержке грудного вскармливания в ЛПУ родовспоможения и детства.....	93
<b>Глава 3. Искусственное вскармливание</b> .....	102
3.1. Классификация и характеристика основных видов молочных смесей для вскармливания детей первого года жизни.....	102
<b>Глава 4. Прикорм: принципы и методы организации</b> .....	121
4.1. Современные принципы организации прикорма.....	121
4.2. Кисломолочные напитки в питании детей первого года жизни.....	129
4.3. Продукты промышленного выпуска в питании детей раннего возраста .....	142
4.3.1. Плодоовощные соки и нектары в питании детей .....	144
4.3.2. Фруктовые и фруктово-овощные пюре в питании детей .....	157
4.3.3. Овощные консервы.....	160

4.3.4. Продукты прикорма на зерновой основе.....	163
4.3.5. Мясные, мясорастительные и растительно-мясные консервы.....	174
4.3.6. Рыборастительные и растительно-рыбные консервы.....	178
<b>Глава 5. Особенности питания детей от 1 года до 3 лет.....</b>	<b>181</b>
5.1. Анатомо-физиологические особенности органов пищеварения детей 1–3 лет.....	181
5.2. Принципы питания детей 1–3 лет.....	184
5.3. Характеристика основных групп продуктов питания.....	184
5.4. Характеристика основных блюд, используемых в питании детей раннего возраста.....	194
5.5. Кулинарная обработка продуктов детского питания.....	198
5.6. Режим питания детей раннего возраста.....	200
5.7. Продукты промышленного производства в питании детей раннего возраста.....	201
5.7.1. Молочные продукты.....	201
5.7.2. Комбинированные молочно-фруктовые продукты.....	204
5.7.3. Каши.....	206
5.7.4. Мясные блюда.....	207
5.7.5. Консервы на рыборастительной и растительно-рыбной основе.....	208
5.7.6. Плодоовощные соки и напитки.....	208
<b>Литература.....</b>	<b>210</b>