

УДК 613.22
ББК 57.32
Е78

Регистрационный № рецензии 241 от 20 мая 2015 г. ФГАУ ФИРО

РЕЦЕНЗЕНТЫ

Ю. Г. МУХИНА, профессор Российского национального исследовательского
медицинского университета им. Н. И. Пирогова

Т. В. БЕЛОУСОВА, профессор Новосибирского государственного
медицинского университета

АВТОРЫ

ЕРПУЛЁВА Юлия Владимировна -

врач-педиатр, доктор медицинских наук, профессор кафедры
детской хирургии ГБОУ ВПО «Российский национальный
исследовательский медицинский университет
им. Н. И. Пирогова» Минздрава России, г. Москва

ГРИБАКИН Сергей Германович -

врач-педиатр, доктор медицинских наук,
профессор кафедры нутрициологии и диетологии
Российской медицинской академии последипломного
образования, г. Москва

Ерпулёва Ю.В.

Е78 Просто и доступно о питании ребенка от рождения до трех лет: учеб.
пособ. / Ю.В.Ерпулёва, С.Г.Грибакин. - М.: МЕДпресс-информ, 2016. -
152 с.: ил.

ISBN 978-5-00030-289-7

Правильное и полноценное питание ребенка в раннем возрасте является одной из основ его успешного развития. Грудное вскармливание не только обеспечивает младенца всеми необходимыми пищевыми веществами, но и способствует защите от инфекционных заболеваний, помогает развитию полезной кишечной микрофлоры. При необходимости перевода ребенка на смешанное или искусственное вскармливание следует знать принципы выбора детских молочных смесей, особенности их использования при возможных отклонениях в развитии или нарушениях пищеварения.

В книге в увлекательной и доступной форме изложены основные принципы питания ребенка в периоде новорожденности, на первом году жизни и от 1 года до 3 лет. Даны представления о роли пищевых веществ и строении пищеварительного тракта, обращено особое внимание на период введения прикорма, вскармливание недоношенных детей, роль диеты при пищевой аллергии. Книга предназначена для молодых родителей, но будет полезна также студентам медицинских учебных заведений и врачам-педиатрам.

УДК 613.22
ББК 57.32

ISBN 978-5-00030-289-7

© Ерпулёва Ю.В., Грибакин С.Г., 2016

© Оформление, оригинал-макет.

Издательство «МЕДпресс-информ», 2016



ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие.....	8
I. Периоды детства, или Шаги взросления.....	12
II. Как устроен пищеварительный тракт.....	16
III. Что такое пищевые вещества и какие они бывают?-----	18
IV. Зачем нужны ферменты, или «На каждую лактозу найдется своя лактаза» ...	35
V. «Дает корова молоко... Да! Стать ученым не легко!» О составе и различиях грудного и коровьего молока.....	36
VI. Накормить и защитить (пищевая ценность и иммунные свойства грудного молока).....	41
VII. О чем расскажет весовая кривая.....	45
VIII. Успешная лактация: как определить, достаточно ли ребенку грудного молока.....	48
IX. Питание будущей мамы во время беременности. Надо ли есть за двоих? Белково-витаминно- минеральные комплексы для мамы и п л о д а	50
X. Питание кормящей женщины: как восполнить расходы и поддержать лактацию.....	52
XI. Помощь кормящей маме. Как сцеживать и хранить грудное молоко	54

XII. Гипоалактация: что можно предпринять?.....	57
XIII. Смешанное и искусственное вскармливание. Почему у нас смеси, а у них - формулы?.....	59
XIV. Какие бывают детские молочные смеси?.....	61
XV..На ступеньку выше: начинаем вводить прикорм.....	73
XVI. Каши или пюре?.....	79
XVII. Что предпочесть: домашнее или заводское?.....	82
XVIII. Зубки режутся: о сроках и порядке прорезывания зубов.....	83
XIX. Уже капризы? (Как дети познают и воспринимают новые вкусы).....	86
XX..Прикорм как мостик к семейному столу.....	88
XXI. Кишечная микрофлора: друзья или враги? Как Илья Мечников называл йогурт? Пребиотики и пробиотики: что это?	89
XXII. Функциональные нарушения ЖКТ у детей раннего возраста.....	94
XXIII. Непереносимость белков коровьего молока: зачем нужны смеси-гидролизаты?.....	99
XXIV. Непереносимость лактозы (лактазная недостаточность).....	107
XXV..Малыш родился недоношенным.....	110
XXVI. Гемоглобин и что такое дефицит железа.....	115
XXVII. Рахит — что это?.....	117
XXVIII. Редкие наследственные заболевания (муковисцидоз, целиакия, фенилкетонурия, галактоземия). Что такое скрининг?.....	120

XXIX. Острые кишечные инфекции: потеря жидкости (дегидратация) и восполнение жидкости (регидратация).....	123
XXX. Нервно-психическое развитие ребенка, или Чему он уже научился.....	125
XXXI. Сон ребенка: когда поможет «ночная формула»? 130	
XXXII. Малоежки и проблемы плохого аппетита.....	133
XXXIII. К чему может привести избыточный вес?.....	136
XXXIV. Разные детские вкусоности: мюсли, печенье, творожок, йогурт.....	137
XXXV. Ресторан на дому: готовые блюда для детского питания (лазанья, мусака, фрикадельки).....	138
XXXVI. Нам уже годик: что предпочесть - коровье молоко или детские смеси? Что такое «третья формула»?.....	139
XXXVII. Меню ребенка от 1 года до 3 лет.....	141
Послесловие.....	147
Предметный указатель.....	148
Список использованной литературы.....	150