


- 
- ***Рациональное
питание кормящих
матерей.***

Питание кормящих матерей

- Характер питания **кормящих матерей** имеет большое значение для лактации и состава молока, а отсюда и для здоровья ребенка. Дополнительные энергозатраты при лактации включают содержание энергии в секретируемом молоке и энергию, необходимую для его продукции. Средний объем секретиции молока — 750—850 мл в сутки в первые 6 мес лактации и 600 мл — в последующие 6 мес. По данным ВОЗ, средняя дополнительная потребность в энергии при лактации составляет 500 ккал в сутки.

- При недостаточной лактации (гипогалактия) рацион дополняют в пределах его рекомендуемой энергоценности -молоком, кисломолочными напитками, свежими соками фруктов и ягод без сахара, отваром шиповника, разбавленными пополам молоком какао и кофе, крепким зеленым чаем, медом, творогом, сметаной, сыром, грецкими орехами. Потребление свободной жидкости увеличивают до 2,5 л в сутки.

Питательные вещества.

Свойства и источники

- Белки – строительный материал для роста и развития организма (мясо, рыба, яйца, сыр, бобовые, творог)
- Углеводы – источник энергии (злаки, крупы, макаронные изделия, картофель, овощи, фрукты)
- Жиры играют роль источника тепла и энергии (сливочное и растительное масла, мясо, птица, рыба, орехи; жирные кислоты (омега – 3) – важное вещество для развития мозга и зрения (жирная рыба)
- Пробиотики - укрепляют иммунитет, способствуют нормализации кишечной микрофлоры, профилактике аллергии

Азбука витаминов, минералов и питательных веществ

Фолиевая кислота (вит В 9)-играет ключевую роль в интенсивном обмене веществ (листовые овощи темно-зеленого цвета, сушеные бобы, орехи, мука грубого помола)

Витамины группы В – регулируют деятельность нервной системы, (мясо, картофель, хлеб из муки грубого помола, рис, овсянка, печень, орехи, дрожжи, зеленые листовые овощи)

Витамин С –укрепляет иммунную систему
(цитрусовые, перец, томаты)

Витамин А –способствует росту организма и
работе органов зрения (морковь, шпинат)

Витамин Д – отвечает за формирование костной
ткани (рыба, яичный желток)

Витамин Е – важное вещество для мышц,
антиоксидант (масло зародышей пшеницы, хлеб
из муки грубого помола)

Минералы и микроэлементы.

Свойства и источники

Кальций-отвечает за формирование костной ткани и зубов (молоко, сыр, молочные продукты, брокколи, рыба, зелень, листовые овощи)

Магний- улучшает энергетический обмен, (орехи, зерновые, мука грубого помола, овощи)

- Железо участвует в обеспечении кислородом органы и ткани, входит в состав эритроцитов (мясо, гречка, творог, бобовые, птица, шпинат)
- Йод –важнейший компонент гормонов щитовидной железы (овощи, морская рыба, йодированная соль, перец)
- Цинк- способствует процессам роста, заживления ран (мясо, рыба, крупы, морепродукты, орехи)

- Натрий-поддерживает водно - солевой обмен (поваренная соль, хлеб, сыр, минеральная вода)
- Калий регулирует деятельность сердечной мышцы и кишечника(мясо, рыба, картофель, молоко, сухофрукты, бананы, абрикосы, орехи)



**Суточный рацион кормящих матерей
должен содержать в среднем**

- **110 г белка (60 % — животного происхождения)**
- **100—110 г жира (30% растительные)**
- **400—450 г углеводов**
- **2900—3200 ккал**

- Увеличивается потребность в витаминах В1, В2, В6, РР, С и А
- а также в минеральных веществах: кальций, фосфор , магний , железо, цинк , йод.

- **В рационе должно быть 2 л свободной жидкости, включая не менее 0,5 л молока или кисломолочных напитков.**
- **Прием пищи — 5—6 раз в день.**
- **Из рациона исключают крепкий чай и кофе, пряности, любые алкогольные напитки, включая пиво.**

Суточный набор продуктов

- 200г мяса, птицы или рыбы
- 1л молока в любом виде
- 100-150 г творога
- 20-30г сыра
- 1 яйцо
- 500-600 г овощей, из них не более 200г картофеля
- 200-300г фруктов

Способы приготовления пищи

Щадящие способы приготовления

- Отваривание
- Тушение
- Запекание
- Прием пищи за 30-40 минут до кормления малыша

Исключить

- Все жирное, сладкое, сладкие газированные напитки, семечки
- Нежелательно употреблять жареные блюда
- Категорически запрещается употреблять любые алкогольные напитки
- Не должны присутствовать лекарственные препараты

Примерное меню

- **Завтрак**-омлет или творог, молочные каши, хлеб с маслом и сыром, молоко или чай с молоком
- **Второй завтрак** – мясное или рыбное блюдо с овощным гарниром, салат, фрукты, фруктовый или овощной сок
- **Обед**- салат из свежих овощей, овощной или молочный суп, мясное или рыбное блюдо с гарниром из овощей, крупы, рожек, сладкое блюдо (компот, кисель, сок или коктейль, булочка)

- **Полдник** - *творог, кефир, соки, булочка, фрукты*
- **Ужин**- *овощное или творожное блюдо, молоко (кефир, чай с молоком, свежие фрукты или овощи.*
- **Перед сном** – *молоко, кефир, или простокваша*



Благодарю за внимание