

Зачастую утверждения производителей детского питания, что современные молочные смеси практически не отличаются по своему составу от грудного молока, становятся провоцирующим фактором отказа женщины от грудного вскармливания. Помимо этого многих мам волнует вопрос, какое детское питание лучше – домашнее или промышленного производства? На эти темы существует масса мифов, в которых мы и попробуем разобраться... Детское питание. Миф 1 Современные молочные смеси не отличаются по своему составу от грудного молока. На самом деле это совсем не соответствует действительности. Ни одна молочная смесь не имеет такой же набор компонентов, как грудное молоко. И дело тут не только в количестве полезных веществ, содержащихся в грудном молоке, но и в их сочетаемости друг с другом. Качественный состав грудного молока приспособляется к индивидуальным особенностям каждого ребенка. То есть состав материнского молока меняется по мере роста малыша и изменения его потребностей, а также зависит от порции кормления, времени суток и состояния ребенка. Производители современных молочных смесей стараются максимально приблизить состав смеси к составу грудного молока, но преимущество последнего остается очевидным.

Даже по основным компонентам – белкам, жирам, углеводам – молочные смеси сильно «проигрывают» грудному молоку.

Так, например, белки грудного молока по качественному составу схожи с белками сыворотки крови (альбумины и глобулины), поэтому легко усваиваются детским организмом. В молочных смесях белок представлен казеиновой фракцией, у которой молекулы крупнее, и поэтому белки молочной смеси перевариваются тяжелее.

Собственный фермент, содержащийся в молоке, – липаза – помогает расщеплять жиры, обеспечивая нормальный стул крохи, отсутствие запоров и кишечных колик. В состав молочных смесей липаза не входит, поэтому для переваривания смеси требуется большее количество времени.

В состав молочных смесей часто входит пальмовое масло. Структура молекул жира в пальмовом масле сильно отличается от структуры жира грудного молока, и при переваривании пальмового масла в кишечнике малыша выделяется много свободной пальмитиновой кислоты, которая склонна образовывать нерастворимые комплексы с ионами кальция, которые также находятся в смеси. Эти комплексы уплотняют стул, увеличивают частоту колик и способствуют запорам.

По мере роста ребенка возникает естественная необходимость в введении в его меню новых продуктов. И в это время перед мамой встает вопрос, какую еду предпочесть для малыша – сделанную в домашних условиях или готовое детское питание промышленного производства.

Детское питание. Миф 2

Домашние соки и пюре полезнее, так как содержат больше витаминов. Свежие фрукты и овощи богаты витаминами только в сезон, когда они созревают. И этот сезон в нашей климатической зоне недолог – всего несколько месяцев. Овощи, которые мама может купить в магазине, часто бывают выращены с применением большого количества удобрений. Поэтому говорить об их экологичности можно только в том случае, если они были выращены на собственном огороде.

Многие мамы любят делать различные заготовки из фруктов и овощей, запасая их на зиму. Но при приготовлении заготовок (пастеризации, кипячении, добавлении сахара, термической обработке) практически все полезные свойства овощей и фруктов теряются. При варке например теряется до 20 % витамина В и больше 50 % витамина С.

Конечно, при производстве баночных соков или пюре некоторые витамины тоже разрушаются, однако их потом дополнительно добавляют в готовый продукт. Чаще всего детское питание обогащают витаминами А, В1, В2, В12 и С, содержание которых соответствует суточной потребности детей соответствующего возраста.

### Детское питание. Миф 3

Баночное питание содержит много консервантов, поэтому так долго хранится. Институт питания РАМН запрещает использование консервантов при приготовлении продуктов детского питания. Длительность хранения промышленного детского питания обеспечивается специальной тепловой обработкой и асептической вакуумной упаковкой, которая исключает попадание в продукт разного рода бактерий. На всех этапах производства детского питания строго соблюдаются процессы стерилизации. В качестве консерванта иногда используется витамин С, но он не опасен для здоровья малыша.

### Детское питание. Миф 4

Домашняя еда намного полезнее для малыша, чем консервированное пюре или каши в коробках. При приготовлении каш в домашних условиях при термической обработке теряется много полезных веществ. Каши промышленного производства обогащены витаминами и микроэлементами, которые не разрушаются в процессе.

Сделать вывод, что полезнее – еда, приготовленная для малыша дома, или детское питание промышленного производства, очень сложно. Баночное питание не подвергается длительной термической обработке (для употребления надо немного подогреть), а, следовательно, полезные вещества, содержащиеся в продукте, не разрушаются. Самостоятельная термическая обработка фруктов и овощей часто приводит к разрушению полезных соединений и потере витаминов. Но при этом всем известно, что фрукты и овощи очень полезны и являются необходимым компонентом в рационе питания. Секрет в том, что для того, чтобы продукты оставались полезными, надо знать, как правильно их готовить. Например, овощи (картофель, свекла, морковь) для маленьких детей лучше варить в кожуре. При таком способе приготовления в этих овощах сохраняется максимальное количество полезных веществ.

Вода забирает часть витаминов, поэтому тушить и варить овощи, мясо, крупы рекомендуется в малом количестве воды. Вода должна лишь немного прикрывать продукты. Наилучшую сохранность пищевых веществ обеспечивает приготовление на пару или запекание в духовке.

Малышу лучше всего предлагать свежеприготовленную пищу (в течение 1 часа после приготовления), так как многоразовое подогревание разрушает витамины, особенно это касается витамина С.

Еще одна хитрость приготовления пищи заключается в том, что, если готовить овощи под крышкой, в них сохраняется больше витаминов, в частности витаминов С и К.

### Детское питание. Миф 5

На баночное питание у ребенка может появиться аллергия. Аллергия у ребенка чаще всего появляется не на баночное питание, а на неправильное введение продуктов прикорма: количество прикорма, частота кормления и т.д. Среди продуктов промышленного производства для малышей легко можно найти каши и пюре с потенциально низкой аллергенностью, без сахара, глютена, белка коровьего молока и т.д.

Важно, чтобы питание при введении прикорма было однокомпонентным и мама могла отследить реакцию малыша на новый продукт.

### Детское питание. Миф 6

Консервированная еда усложняет процесс адаптации ребенка к взрослой пище. Такая ситуация возможна только в том случае, если малыш получает прикорм не по возрасту. Баночное питание имеет соответствующую возрасту ребенка консистенцию, и степень измельчения продуктов в консервах для ребенка 3 и 10 месяцев различна.

Слишком густая и плотная консистенция блюда для малыша, которому только начали вводить прикорм, может вызвать нежелание ребенка кушать предлагаемую пищу, так как ему будет трудно прожевать и проглотить ее. Проходя все этапы измельчения пищи, ребенок постепенно готовит свой желудочно-кишечный тракт к приему взрослой еды.

Поэтому, выбирая питание для малыша, важно учитывать степень измельчения продукта в пюре в соответствии с возрастом ребенка. При приготовлении домашней пищи сложнее постепенно менять консистенцию блюда. Мамам-сторонницам домашней пищи для измельчения продуктов понадобится блендер или кухонный комбайн. Для получения пищи гомогенной консистенции в домашних условиях продукт (овощи, мясо) отваривают в воде или на пару и далее измельчают в блендере. Чем больше скорость блендера, тем выше степень измельчения продукта. Так, вначале пищу для малыша измельчают блендером на высокой скорости и получают пюре. При необходимости (для более жидкой консистенции) в полученное пюре можно добавить небольшое количество

овощного отвара.

Подросшему малышу можно предложить блюдо, измельченное в блендере на низкой скорости с мелкими мягкими кусочками пищи.

Для приготовления домашних каш крупу перемалывают в кофемолке до состояния муки и отваривают на воде (после с добавлением специального детского молока) или предварительно разваренную цельную крупу измельчают в блендере до однородной консистенции. Вначале у мамы должна получаться полужидкая каша (примерно 5 г крупы на 100 мл жидкости), а затем можно варить для малыша кашу погуще (примерно 10 г на 100 мл жидкости).

На самом деле самостоятельное приготовление пищи ребенку не исключает кормление малыша баночным питанием. Баночное питание удобно в начале введения прикорма, когда ради пары ложек готовить блюдо не имеет смысла. После того как объем вводимого продукта увеличивается, мама может самостоятельно готовить блюда прикорма.

Вряд ли кто-то будет оспаривать тот факт, что сухие быстрорастворимые каши для детей очень удобны. Для приготовления такой каши необходимо всего лишь смешать сухой порошок с теплой кипяченой водой или специальным детским молоком. Обязательно нужно обратить внимание на то, что первые каши для малыша должны быть безмолочными, так как очень часто у грудных деток возникает аллергия на белок коровьего молока.

Что касается овощного пюре, то здесь важно помнить, что при приготовлении данного продукта в домашних условиях овощи обязательно должны подвергаться термической обработке. Первые овощи, которые можно предложить ребенку, – это кабачок, цветная капуста, брокколи. Они наименее аллергенны и наиболее легко перевариваются. Их можно отварить, тушить, приготовить на пару. Готовые овощи измельчают блендером. При приготовлении овощного пюре солить овощи не надо.

Готовя фруктовое пюре в домашних условиях, важно помнить, что фрукты должны быть всегда свежими и спелыми. Фрукт, который вы хотите предложить ребенку, надо вымыть, очистить от кожицы, при наличии косточек удалить их. После этого фрукт можно натереть на мелкой терке либо измельчить блендером. Сахар в такое пюре добавлять не надо. При выборе баночного фруктового пюре для малыша важно учитывать то, что в нем также не должно быть сахара.

Мясной прикорм малышу начинают давать в виде пюре, начиная с 1/2 чайной ложки. И многим мамам в этот промежуток времени удобнее использовать баночное мясное пюре. Примерно с 10 месяцев, когда рацион питания малыша расширяется и мясное пюре можно заменить на фрикадельки, а к 1 году – на паровые котлетки или тефтельки, мама может начать готовить разнообразные мясные блюда самостоятельно.

Рыбу для введения ее в прикорм малыша лучше выбирать из ассортимента специальных

## 5 главных мифов о детском питании

Автор: Administrator  
29.11.2017 09:04 -

---

детских рыбных консервов. Они имеют оптимальную для малыша консистенцию и безопасны для ребенка (гарантированное отсутствие рыбных косточек). Как правило, рыбные консервы изготавливают с добавлением овощей и круп. Когда малыш подрос и познакомился с рыбным пюре, мама может самостоятельно начать готовить для него рыбные котлетки.

Дело не в количестве...

Витамины и микроэлементы, перечисленные на банке со смесью, не идут ни в какое сравнение с витаминами и минералами в грудном молоке, даже если их содержание одинаково. Дело в том, что важно не количество питательных веществ, а их биологическая доступность – то количество, которое доступно для усвоения организмом малыша. Для увеличения биологической доступности одних питательных веществ грудное молоко содержит элементы, повышающие усвояемость других веществ. Например, кальций грудного молока хорошо всасывается из-за оптимального соотношения кальция к фосфору (2:1), а железо усваивается на 50 % (тогда как из коровьего только 5–10%). В молочных смесях, чтобы компенсировать низкую усвояемость витаминов и минералов, повышается их концентрация.

Быстро и удобно

Удобство в применении и быстрота приготовления – одно из главных преимуществ баночного питания. Для того чтобы «приготовить» баночную еду для малыша, достаточно всего лишь ее разогреть. Кроме того, готовое питание удобно при транспортировке. Баночку с детским питанием можно взять с собой в дорогу, в гости и т.д.

При выборе детского питания промышленного производства маме, чтобы обезопасить своего ребенка, необходимо внимательно читать этикетку. Если в состав входят непонятные или ненужные ребенку вещества, лучше отказаться от покупки этого продукта.

В состав детского питания не должны входить следующие вещества:

- искусственные красители;
- консерванты;
- искусственные ароматизаторы;
- соль;
- сахар;
- картофельный крахмал (его производные – пектин, гуаровая камедь);

## 5 главных мифов о детском питании

Автор: Administrator  
29.11.2017 09:04 -

---

-генно-модифицированные продукты (ГМО).

Покупая детское питание промышленного производства, необходимо проверять:

-дату изготовления и срок годности;

-целостность упаковки;

-возраст, указанный на этикетке.



**Зачастую утверждения производителей детского питания, что современные молочные смеси практически не отличаются по своему составу от грудного молока, становятся провоцирующим фактором отказа женщины от грудного вскармливания. Помимо этого многих мам волнует вопрос, какое детское питание лучше – домашнее или промышленного производства? На эти темы существует масса мифов, в которых мы и попробуем разобраться...**

### **Детское питание. Миф 1**

Современные молочные смеси не отличаются по своему составу от грудного молока. На самом деле это совсем не соответствует действительности. Ни одна молочная смесь не имеет такой же набор компонентов, как грудное молоко. И дело тут не только в количестве полезных веществ, содержащихся в грудном молоке, но и в их сочетаемости друг с другом. Качественный состав грудного молока приспосабливается к индивидуальным особенностям каждого ребенка. То есть состав материнского молока меняется по мере роста малыша и изменения его потребностей, а также зависит от порции кормления, времени суток и состояния ребенка.

Производители современных молочных смесей стараются максимально приблизить состав смеси к составу грудного молока, но преимущество последнего остается очевидным.

Даже по основным компонентам – белкам, жирам, углеводам – молочные смеси сильно «проигрывают» грудному молоку.

Так, например, белки грудного молока по качественному составу схожи с белками сыворотки крови (альбумины и глобулины), поэтому легко усваиваются детским организмом. В молочных смесях белок представлен казеиновой фракцией, у которой молекулы крупнее, и поэтому белки молочной смеси перевариваются тяжелее.

Собственный фермент, содержащийся в молоке, – липаза – помогает расщеплять жиры, обеспечивая нормальный стул крохи, отсутствие запоров и кишечных колик. В состав молочных смесей липаза не входит, поэтому для переваривания смеси требуется большее количество времени.

В состав молочных смесей часто входит пальмовое масло. Структура молекул жира в пальмовом масле сильно отличается от структуры жира грудного молока, и при переваривании пальмового масла в кишечнике малыша выделяется много свободной пальмитиновой кислоты, которая склонна образовывать нерастворимые комплексы с ионами кальция, которые также находятся в смеси. Эти комплексы уплотняют стул, увеличивают частоту колик и способствуют запорам.



По мере роста ребенка возникает естественная необходимость в введении в его меню новых продуктов. И в это время перед мамой встает вопрос, какую еду предпочесть для малыша – сделанную в домашних условиях или готовое детское питание промышленного производства.

### Детское питание. Миф 2

Домашние соки и пюре полезнее, так как содержат больше витаминов. Свежие фрукты и овощи богаты витаминами только в сезон, когда они созревают. И этот сезон в нашей климатической зоне недолог – всего несколько месяцев. Овощи, которые мама может купить в магазине, часто бывают выращены с применением большого количества удобрений. Поэтому говорить об их экологичности можно только в том случае, если они были выращены на собственном огороде.

Многие мамы любят делать различные заготовки из фруктов и овощей, запасая их на зиму. Но при приготовлении заготовок (пастеризации, кипячении, добавлении сахара, термической обработке) практически все полезные свойства овощей и фруктов теряются. При варке например теряется до 20 % витамина В и больше 50 % витамина С.

Конечно, при производстве баночных соков или пюре некоторые витамины тоже разрушаются, однако их потом дополнительно добавляют в готовый продукт. Чаще всего детское питание обогащают витаминами А, В1, В2, В12 и С, содержание которых

соответствует суточной потребности детей соответствующего возраста.

### **Детское питание. Миф 3**

Баночное питание содержит много консервантов, поэтому так долго хранится. Институт питания РАМН запрещает использование консервантов при приготовлении продуктов детского питания. Длительность хранения промышленного детского питания обеспечивается специальной тепловой обработкой и асептической вакуумной упаковкой, которая исключает попадание в продукт разного рода бактерий. На всех этапах производства детского питания строго соблюдаются процессы стерилизации. В качестве консерванта иногда используется витамин С, но он не опасен для здоровья малыша.

### **Детское питание. Миф 4**

Домашняя еда намного полезнее для малыша, чем консервированное пюре или каши в коробках. При приготовлении каш в домашних условиях при термической обработке теряется много полезных веществ. Каши промышленного производства обогащены витаминами и микроэлементами, которые не разрушаются в процессе.

Сделать вывод, что полезнее – еда, приготовленная для малыша дома, или детское питание промышленного производства, очень сложно. Баночное питание не подвергается длительной термической обработке (для употребления надо немного подогреть), а, следовательно, полезные вещества, содержащиеся в продукте, не разрушаются. Самостоятельная термическая обработка фруктов и овощей часто приводит к разрушению полезных соединений и потере витаминов. Но при этом всем известно, что фрукты и овощи очень полезны и являются необходимым компонентом в рационе питания. Секрет в том, что для того, чтобы продукты оставались полезными, надо знать, как правильно их готовить. Например, овощи (картофель, свекла, морковь) для маленьких детей лучше варить в кожуре. При таком способе приготовления в этих овощах сохраняется максимальное количество полезных веществ.

Вода забирает часть витаминов, поэтому тушить и варить овощи, мясо, крупы рекомендуется в малом количестве воды. Вода должна лишь немного прикрывать продукты. Наилучшую сохранность пищевых веществ обеспечивает приготовление на пару или запекание в духовке.

Малышу лучше всего предлагать свежеприготовленную пищу (в течение 1 часа после приготовления), так как многоразовое подогревание разрушает витамины, особенно это касается витамина С.

Еще одна хитрость приготовления пищи заключается в том, что, если готовить овощи под крышкой, в них сохраняется больше витаминов, в частности витаминов С и К.

### Детское питание. Миф 5

На баночное питание у ребенка может появиться аллергия. Аллергия у ребенка чаще всего появляется не на баночное питание, а на неправильное введение продуктов прикорма: количество прикорма, частота кормления и т.д. Среди продуктов промышленного производства для малышей легко можно найти каши и пюре с потенциально низкой аллергенностью, без сахара, глютена, белка коровьего молока и т.д.

Важно, чтобы питание при введении прикорма было однокомпонентным и мама могла отследить реакцию малыша на новый продукт.

### Детское питание. Миф 6

Консервированная еда усложняет процесс адаптации ребенка к взрослой пище. Такая ситуация возможна только в том случае, если малыш получает прикорм не по возрасту.

Баночное питание имеет соответствующую возрасту ребенка консистенцию, и степень измельчения продуктов в консервах для ребенка 3 и 10 месяцев различна.

Слишком густая и плотная консистенция блюда для малыша, которому только начали вводить прикорм, может вызвать нежелание ребенка кушать предлагаемую пищу, так как ему будет трудно прожевать и проглотить ее. Проходя все этапы измельчения пищи, ребенок постепенно готовит свой желудочно-кишечный тракт к приему взрослой еды.

Поэтому, выбирая питание для малыша, важно учитывать степень измельчения продукта в пюре в соответствии с возрастом ребенка. При приготовлении домашней пищи сложнее постепенно менять консистенцию блюда. Мамам-сторонницам домашней пищи для измельчения продуктов понадобится блендер или кухонный комбайн. Для получения пищи гомогенной консистенции в домашних условиях продукт (овощи, мясо) отваривают в воде или на пару и далее измельчают в блендере. Чем больше скорость блендера, тем выше степень измельчения продукта. Так, вначале пищу для малыша измельчают блендером на высокой скорости и получают пюре. При необходимости (для более жидкой консистенции) в полученное пюре можно добавить небольшое количество овощного отвара.

Подростку малышу можно предложить блюдо, измельченное в блендере на низкой скорости с мелкими мягкими кусочками пищи.

Для приготовления домашних каш крупу перемалывают в кофемолке до состояния муки и отваривают на воде (после с добавлением специального детского молока) или предварительно разваренную цельную крупу измельчают в блендере до однородной консистенции. Вначале у мамы должна получаться полужидкая каша (примерно 5 г крупы на 100 мл жидкости), а затем можно варить для малыша кашу погуще (примерно 10 г на 100 мл жидкости).

На самом деле самостоятельное приготовление пищи ребенку не исключает кормление малыша баночным питанием. Баночное питание удобно в начале введения прикорма, когда ради пары ложек готовить блюдо не имеет смысла. После того как объем вводимого продукта увеличивается, мама может самостоятельно готовить блюда прикорма.

Вряд ли кто-то будет оспаривать тот факт, что сухие быстрорастворимые каши для детей очень удобны. Для приготовления такой каши необходимо всего лишь смешать сухой порошок с теплой кипяченой водой или специальным детским молоком. Обязательно нужно обратить внимание на то, что первые каши для малыша должны быть безмолочными, так как очень часто у грудных деток возникает аллергия на белок коровьего молока.

Что касается овощного пюре, то здесь важно помнить, что при приготовлении данного продукта в домашних условиях овощи обязательно должны подвергаться термической обработке. Первые овощи, которые можно предложить ребенку, – это кабачок, цветная капуста, брокколи. Они наименее аллергенны и наиболее легко перевариваются. Их можно отварить, тушить, приготовить на пару. Готовые овощи измельчают блендером. При приготовлении овощного пюре солить овощи не надо.

Готовя фруктовое пюре в домашних условиях, важно помнить, что фрукты должны быть всегда свежими и спелыми. Фрукт, который вы хотите предложить ребенку, надо вымыть, очистить от кожицы, при наличии косточек удалить их. После этого фрукт можно натереть на мелкой терке либо измельчить блендером. Сахар в такое пюре добавлять не надо. При выборе баночного фруктового пюре для малыша важно учитывать то, что в нем также не должно быть сахара.

Мясной прикорм малышу начинают давать в виде пюре, начиная с 1/2 чайной ложки. И многим мамам в этот промежуток времени удобнее использовать баночное мясное пюре. Примерно с 10 месяцев, когда рацион питания малыша расширяется и мясное пюре можно заменить на фрикадельки, а к 1 году – на паровые котлетки или тефтельки, мама может начать готовить разнообразные мясные блюда самостоятельно.

Рыбу для введения ее в прикорм малыша лучше выбирать из ассортимента специальных детских рыбных консервов. Они имеют оптимальную для малыша консистенцию и безопасны для ребенка (гарантированное отсутствие рыбных косточек). Как правило, рыбные консервы изготавливают с добавлением овощей и круп. Когда малыш подрос и познакомился с рыбным пюре, мама может самостоятельно начать готовить для него рыбные котлетки.

**Дело не в количестве...**

Витамины и микроэлементы, перечисленные на банке со смесью, не идут ни в какое сравнение с витаминами и минералами в грудном молоке, даже если их содержание одинаково. Дело в том, что важно не количество питательных веществ, а их биологическая доступность – то количество, которое доступно для усвоения организмом малыша. Для увеличения биологической доступности одних питательных веществ грудное молоко содержит элементы, повышающие усвояемость других веществ. Например, кальций грудного молока хорошо всасывается из-за оптимального соотношения кальция к фосфору (2:1), а железо усваивается на 50 % (тогда как из коровьего только 5–10%). В молочных смесях, чтобы компенсировать низкую усвояемость витаминов и минералов, повышается их концентрация.

### **Быстро и удобно**

Удобство в применении и быстрота приготовления – одно из главных преимуществ баночного питания. Для того чтобы «приготовить» баночную еду для малыша, достаточно всего лишь ее разогреть. Кроме того, готовое питание удобно при транспортировке. Баночку с детским питанием можно взять с собой в дорогу, в гости и т.д.

При выборе детского питания промышленного производства маме, чтобы обезопасить своего ребенка, необходимо внимательно читать этикетку. Если в состав входят непонятные или ненужные ребенку вещества, лучше отказаться от покупки этого продукта.



**В состав детского питания не должны входить следующие вещества:**

-искусственные красители;

-консерванты;

-искусственные ароматизаторы;

-соль;

-сахар;

-картофельный крахмал (его производные – пектин, гуаровая камедь);

-генно-модифицированные продукты (ГМО).

## 5 главных мифов о детском питании

Автор: Administrator  
29.11.2017 09:04 -

---

**Покупая детское питание промышленного производства, необходимо проверять:**

-дату изготовления и срок годности;

-целостность упаковки;

-возраст, указанный на этикетке.

Источник: [https://www.9months.ru/pitanie\\_malysh/6005/detskoe-pitanie-mify-i-realnost](https://www.9months.ru/pitanie_malysh/6005/detskoe-pitanie-mify-i-realnost)  
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=42&t=33231>