**Информация на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Богородицкого, Веневского, Кимовского и Узловского районов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  | | --- | --- | |  | Здоровое питание для детей раннего возраста и их мам Появление ребенка – уникальный момент в жизни женщины. Самое время задуматься об образе жизни и привычках. И прежде всего это касается питания. Ведь в период беременности и кормления грудью мама – главный источник питательных элементов для ребенка. Правильно подобранный рацион поможет женщине не только вырастить здоровое дитя, но и самой чувствовать себя здоровой и энергичной. А силы ей точно пригодятся! Как это сделать – расскажем в этом материале.  **Принципы здорового питания во время беременности**  Во время беременности нагрузка на организм женщины значительно возрастает, фактически он «работает» на пределе возможностей. Недостатки питания в это время могут привести к тяжелым последствиям, вплоть до осложнений вынашивания плода, возникновения врожденных пороков развития малыша, рисков заболеваний ребенка в будущем.  Вопреки расхожему мнению «есть за двоих» беременная женщина не должна, важны качество и состав пищи. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разработала 7 принципов питания будущей мамы.  Начать питаться правильно еще на этапе планирования беременности. Одна из главных рекомендаций – следить за сбалансированностью питания: 30% энергии – жиры, 50-60% – углеводы и 10-20% – белки («Пищевая пирамида»).  Ключевое значение имеет разнообразие потребляемых продуктов с достаточным количеством питательных веществ, витаминов и минералов.  Каждый день беременной женщине рекомендуется съедать не менее 3-5 порций овощей, фруктов и зелени. Одна порция – это средний овощ или фрукт или 2/3 стакана ягод, мелких овощей, фруктов.  Беременной женщине важно следить за набором веса. Переедать вредно, вместо этого рекомендуется увеличить калорийность питания.  Если вы хотите более точно рассчитать количество необходимых вам калорий, то  учитывайте индекс массы своего тела. При нормальном весе (ИМТ = 18,50–24,90) рекомендуемое увеличение массы тела составит от 10 до 16 кг (чаще всего 10–12 кг).  **Беременная женщина нуждается в дополнительных витаминах и минералах.**  Самыми важными являются 5 следующих элементов. Прежде всего, фолиевая кислота. Она необходима для роста плода и плаценты, развития спинного мозга ребенка. Поэтому этот витамин особенно необходим в первые месяцы беременности. Рекомендуемая доза – 400 мкг в сутки. Фолиевая кислота содержится в таких продуктах, как: зеленые листовые овощи, брокколи, шпинат, говяжья печень, бобовые.   * **Витамин D**важен для профилактики преждевременных родов и других осложнений беременности. Содержится в рыбе, грибах, молочных продуктах. * **Йод**способствует нормальному развитию центральной нервной системы плода. Содержится в рыбе, морепродуктах, молочных продуктах. Рекомендуемая доза – от 100 до 250 мкг йода в сутки. * **Железо** участвует в формировании тканей плода и плаценты, необходимо для профилактики анемии. Содержится в красном мясе, которое лучше варить или готовить на пару, а также в рыбе. * **Кальций** нужен для формирования скелета плода. Содержится в молочных продуктах. Рекомендуемая доза – 1000 мг в сутки.   Три последних рекомендации от ВОЗ для беременных женщин касаются продуктов нежелательных для употребления. Всего три ограничения, которые интуитивно понятны каждой женщине.  Помимо следования основным принципам сбалансированного и достаточного питания будущим мамам важно соблюдать правила гигиены при приготовлении пищи, а также помнить о необходимости термической обработки яиц, мяса и рыбы.  **Принципы здорового питания мамы при грудном вскармливании**  Кормление грудью, или согласно медицинской терминологии – лактация, приносит пользу не только ребенку, но и маме. Грудное вскармливание защищает малыша от инфекционных заболеваний, помогает укреплять иммунитет, а маме позволяет обрести привычный для неё вес, уменьшает риск развития рака яичников и рака молочной железы.  **Главное правило питания кормящей мамы – разнообразный и сбалансированный рацион.**  Запрещенных продуктов при кормлении грудью нет. Вы вполне можете позволить себе шоколад (натуральный, из какао-бобов), цитрусовые (апельсины, мандарины), клубнику и любые другие сезонные ягоды. Единственное исключение – это те продукты, на которые у самой мамы может быть аллергия.  Исключительно полезны для кормящей матери овощи и фрукты. Именно они содержат витамины и минеральные вещества, в которых так нуждается грудной младенец. Рекомендуется в день съедать не менее 3-5 порций овощей, фруктов и зелени из расчёта, что одна порция это средний овощ или фрукт или 2/3 стакана ягод, мелких овощей, фруктов.  При вскармливании грудью желательно придерживаться тех же ограничений питания, что и при беременности. Употребление алкоголя и кофе опасны и в этот период. В частности, спиртное не способствует выработке грудного молока, а также может навредить здоровью малыша. Кофеин, проникая в грудное молоко, может вызвать раздражительность и плохой сон у младенца. Поэтому специалисты не рекомендуют пить кофе ночь и ограничиться 2 чашками в день.  Не забывайте о питьевом режиме. Женщина, кормящая грудью, может пить столько, сколько хочет (в среднем 6–8 стаканов воды в день). Лучший выбор – простая вода или натуральные соки без добавления сахара.  У грудных малышей крайне редко возникает аллергия на какие-то компоненты материнского молока. Исследования показывают, что таких детей не более 1%. Если вы заметили у ребенка сыпь, плач после кормления, диарею или запор – обратитесь к педиатру для консультации. | |

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк