

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
Общие принципы рационального (физиологического) питания детей	5
Особенности питания детей разных возрастных групп	6
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ	7
Двенадцать принципов успешного грудного вскармливания	7
Периоды грудного вскармливания	9
Лактация	10
Питание беременной и кормящей женщины	13
Количественны и качественные особенности женского молока	17
Преимущества грудного молока	18
Противопоказания и затруднения при вскармливании ребенка грудью	30
Подготовка к кормлению ребенка грудью и основные правила кормления	34
Режим и частота кормлений	36
Расчет объема питания, необходимого ребенку первого года жизни	38
Потребность ребенка первого года жизни в основных пищевых ингредиентах	39
Пищевые продукты, используемые в рационе питания грудных детей	39
Питьевой режим ребенка	40
Введение пищевых добавок и прикормов при естественном вскармливании	41
Введение прикормов	45
Формирование вкусовых навыков	50
Безопасность продуктов прикорма	51
Преимущества продуктов прикорма промышленного выпуска и недостатки «домашнего» прикорма	52
Дополнительная коррекция питания	70
Проблемы и ошибки при грудном вскармливании. Советы кормящим матерям	70
ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	80
Гипогалактия	81
Характеристика адаптированных молочных смесей	85
Режим кормления при искусственном вскармливании	98
Неадаптированные молочные смеси	99
Молоко различных животных	101
Смешанное вскармливание	103
Техника проведения контрольного кормления	104
ВСКАРМЛИВАНИЕ НЕДОНОШЕННЫХ ДЕТЕЙ	106
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ ГОДА	111
ПРИЛОЖЕНИЯ	115
ЛИТЕРАТУРА	133
СОДЕРЖАНИЕ	134