

ФГАОУ ВО
РОССИЙСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. Н.И. Пирогова
Министерства Здравоохранения России

КАФЕДРА ПРОПЕДЕВТИКИ ДЕТСКИХ БОЛЕЗНЕЙ

РАБОЧИЕ ТЕТРАДИ

ВСКАРМЛИВАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ

ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ

Москва

УДК [613.2.035+613.953+618.63](075)

ББК (P)51.230+53.51+57.32

М74

Рабочие тетради «Вскармливание детей первого года жизни. Питание здоровых детей раннего возраста» / Моисеев А.Б., Вартапетова Е.Е., Верещагина Т.Г., Миронов А.А., Кузнецова Н.И. – Москва: РНИМУ – 33 с.

Пособие по дисциплинам «Основы формирования здоровья детей» и «Пропедевтика детских болезней» включает контрольные вопросы и задания. Пособие составлено сотрудниками кафедры пропедевтики детских болезней педиатрического факультета ФГАОУ ВО Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова Министерства Здравоохранения России.

Составители: д.м.н. А.Б. Моисеев
к.м.н. Е.Е. Вартапетова
к.м.н. Т.Г. Верещагина
к.м.н. Н.И. Кузнецова
к.м.н. А.А. Миронов

Под редакцией
заведующего кафедрой А.Б. Моисеева

Пособие составлено согласно ФГОС ВО-специалитет по специальности 31.05.02 – «Педиатрия», утвержденному Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «12» августа 2020 г. № 965 г. в соответствии с программами дисциплин «Основы формирования здоровья детей» и «Пропедевтика детских болезней». Пособие предназначено для студентов педиатрических факультетов медицинских ВУЗ'ов и может использоваться для самостоятельной работы при подготовке к занятиям, а также для текущего и итогового контроля знаний.

СОДЕРЖАНИЕ

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	4
ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	9
СМЕШАННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ	13
ПРИКОРМ	15
ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ	19
ПРОБЛЕМЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ	23
ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА	
- Младенческие кишечные колики	25
- Функциональные запоры	27
- Синдром срыгиваний	28
ДИЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ	30
ДИЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ДИЕТОПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ	31

РАЗДЕЛ 1

ЕСТЕСТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

1. Сформулируйте суть концепций сбалансированного и адекватного питания:

2. Сформулируйте суть концепции пищевого программирования:

3. Перечислите основные принципы рационального питания детей первого года жизни:

4. Рекомендуемые нормы потребностей в пищевых веществах и энергии для детей 1-го года жизни в сутки. Заполните таблицу

<i>Пищевые вещества</i>	<i>0-3 месяца</i>	<i>4-6 месяцев</i>	<i>7-12 месяцев</i>
Белки, г/кг			
В том числе животные			
Жиры, г/кг			
В том числе растительные			
Углеводы, г/кг			
Энергетическая ценность, ккал/кг			
Соотношение Б : Ж : У			

5. Дайте определение термину «Естественное вскармливание»:

6. Дайте определение термину «Грудное вскармливание»:

7. Что собой представляет материнское молоко?

8. Напишите, что понимается под терминами:

Исключительно грудное вскармливание	
Преимущественно грудное вскармливание	
Дополненное грудное вскармливание	

9. Что такое лактогенез? _____

_____ Гормоны каких органов и частей головного мозга участвуют в регуляции лактогенеза? _____

10. Заполните таблицу «Основные лактогенные гормоны»:

<i>Название гормона</i>	<i>Место синтеза</i>	<i>Связь его выделения и кормление грудью</i>	<i>Функция</i>

11. Заполните таблицу «Преимущества и незаменимость грудного вскармливания»:

Биологические эффекты грудного вскармливания	Важнейшие достоинства грудного молока

12. Почему все нутриенты, содержащиеся в материнском молоке, легко усваиваются ребёнком?

13. По степени зрелости грудное молоко делят на (заполните таблицу):

Вид грудного молока по степени его зрелости	Сроки выделения	Особенности состава
1.		
2.		
3.		

14. Заполните таблицу «Динамика содержания основных нутриентов и энергии в грудном молоке в зависимости от степени его зрелости в расчёте на 1 литр»:

Вид грудного молока по степени его зрелости	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергия, ккал
1.				
2.				
3.				

15. Меняется ли состав зрелого женского молока на протяжении лактации? _____

16. Заполните таблицу «Изменение состава и свойств грудного молока в процессе одного кормления»:

Вид грудного молока	Особенности состава и свойств
1. Переднее (раннее)	
2. Заднее (позднее)	

17. Укажите особенности состава основных нутриентов грудного молока (заполните таблицу):

1. Особенности белков	1. 2. 3. 4. 5. 6. 7.
2. Особенности жиров	1.

22. Перечислите основные правила грудного вскармливания на ранних этапах лактации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____

23. Перечислите противопоказания к раннему прикладыванию ребёнка к груди:

Противопоказания со стороны ребёнка

Противопоказания со стороны матери

24. Перечислите противопоказания к грудному вскармливанию:

Противопоказания со стороны ребёнка

Противопоказания со стороны матери

25. Правильный полный захват ребёнком груди матери характеризуется: _____

26. Как оценить эффективность сосания ребёнком груди матери?

27. Что обеспечивает полный, глубокий захват ребёнком груди матери?

28. Опишите технику ухода кормящей женщины за грудью:

29. Укажите длительность пребывания ребёнка у груди в зависимости от возраста ребёнка:

30. Какой режим кормлений следует предпочесть при грудном вскармливании и почему? Дайте обоснование.

31. Перечислите позитивные аспекты совместного пребывания матери и ребёнка в палате роддома:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

32. Нужно ли допаивать ребёнка, находящегося на грудном вскармливании? Ответ поясните.

33. Показания к сцеживанию грудного молока: _____

34. Укажите и опишите принципы сохранения длительной и полноценной лактации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

35. Опишите условия хранения сцеженного грудного молока: _____

36. Заполните таблицу «Примерные часы и число кормлений»:

<i>Режим</i>	<i>Возраст</i>	<i>Число кормлений</i>	<i>Интервалы между кормлениями</i>	<i>Время кормления (в часах)</i>	<i>Ночной перерыв</i>
Свободное вскармливание					
Регламентированное вскармливание					
Индивидуальный режим с более или менее фиксированными часами кормлений					

37. Укажите критерии адекватности лактации:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

38. В каких случаях проводится расчёт питания для ребёнка, находящегося на грудном вскармливании?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

39. Укажите и опишите способы расчёта количества молока, необходимого ребёнку, первых 8-10 дней жизни:

I. Суточный объём молока:

- 1) _____
- 2) _____

II. Разовый объём:

- 1) _____

2) _____

40. Укажите и опишите способы расчёта количества молока, необходимого ребёнку, после 10-го дня жизни:

I. Суточный объём молока:

1) Способ 1: _____

2) Способ 2: _____

3) Способ 3: _____

II. Разовый объём молока: _____

41. Перечислите причины временного снижения лактации: _____

42. Следует ли здоровым детям, находящимся на грудном вскармливании, вводить дополнительно витамин Д? Если «да», то с какой целью, с какого возраста, в каком количестве? _____

РАЗДЕЛ 2

ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

1. Дайте определение термину «Искусственное вскармливание»: _____

2. Укажите причины перевода ребёнка на искусственное вскармливание:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

3. Опишите неблагоприятные стороны искусственного вскармливания:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

4. Заполните таблицу «Классификация детских молочных смесей (ДМС)»:

Группы ДМС	Название группы и краткая характеристика	Примеры торговых названий(2-4)
1. По степени изменения состава коровьего молока		
2. По этапам назначения в связи с меняющимися потребностями детей		
3. По способу приготовления и степени готовности к употреблению		

4. По органолептическим свойствам (по составу)		

5. Каковы отличительные особенности белкового компонента коровьего молока по сравнению с женским:
- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____

6. Перечислите основные недостатки цельного коровьего молока и кефира: _____

7. Заполните таблицу. Негативные последствия недостатка и избытка белка в питании младенцев.

Недостаток белка в питании	Избыток белка в питании

8. Укажите содержание белков (заполните таблицу).

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>
Стартовые		
Последующие		

9. Какие задачи выполняются по коррекции белкового компонента при создании детских молочных смесей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

10. Укажите соотношение сывороточных белков и казеинов (заполните таблицу):

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>
Стартовые		
Последующие		

11. Укажите основные отличия жирового компонента коровьего молока по сравнению с женским:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

12. Какие задачи выполняются по коррекции жирового компонента при создании детских молочных смесей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____

13. Укажите содержание липидов (заполните таблицу):

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>
Стартовые		
Последующие		

14. Укажите соотношение насыщенных и ненасыщенных жирных кислот (заполните таблицу):

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>

15. Укажите соотношение линолевой ($\omega 6$) и α -линоленовой ($\omega 3$) кислот (заполните таблицу):

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>

16. Какие приемы используются для оптимизации соотношения ДЦ ПНЖК $\omega 6/\omega 3$ в ДМС?

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

17. Улучшить усвоения жира в ДМС можно _____:

- 1) _____, что способствует _____
- 2) _____, влияющее на _____
- 3) _____ и _____, которые входят в состав _____ и участвуют в _____

18. Структурированные триглицериды – это _____, которые способствуют _____

19. Укажите основные отличия углеводного компонента коровьего молока от женского:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

20. Какие задачи по коррекции углеводного компонента решаются при создании детских молочных смесей:

- 1) _____
- 2) _____

21. Укажите содержание углеводов (заполните таблицу):

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>
Начальные		
Последующие		

22. С чем связан пребиотический эффект женского молока? Какие приемы используются для получения пребиотического эффекта при создании ДМС? Что такое ФОС и ГОС? _____

23. Укажите основные отличия витаминно-минерального комплекса коровьего молока по сравнению с женским:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

24. Заполните таблицу по содержанию зольности и осмолярности:

<i>Детские молочные смеси</i>	<i>Коровье молоко</i>	<i>Женское молоко</i>
Зольность		
Осмолярность		

25. Укажите, какие вопросы решаются по коррекции витаминно-минерального состава при создании детских молочных смесей:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____

26. Назовите, какими биологически активными компонентами и с какой целью обогащаются ДМС:

27. Что такое прЕбиотики? _____

Чему способствует обогащение детских молочных смесей пребиотиками (ГОС и ФОС, или лактулозой)?

28. Что такое прОбиотики? _____

29. Чему способствует обогащение детских молочных смесей пробиотиками? _____

30. Какие основные требования предъявляются к пробиотическим бактериям в детских молочных смесях?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

31. Опишите, что такое кисломолочные смеси: _____

32. Перечислите преимущества кисломолочных смесей:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

33. Укажите неблагоприятные эффекты кисломолочных смесей:

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

34. Опишите правила использования кисломолочных смесей:

1) _____

2) _____

35. Перечислите, какие кисломолочные смеси Вы знаете:

36. Укажите основные отличия последующих (формула 2) детских молочных смесей от начальных (формула 1):

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

37. Какой режим кормлений рекомендуется при искусственном вскармливании? Ответ обоснуйте.

38. Можно ли использовать при искусственном вскармливании режим «свободного вскармливания»? Ответ обоснуйте.

39. Как рассчитывать суточный и разовый объёмы питания при искусственном вскармливании?

40. Укажите частоту кормлений при искусственном вскармливании с учётом возраста _____

41. Учитывается ли возраст ребёнка при назначении детской молочной смеси? Ответ обоснуйте.

42. Можно ли сочетать при искусственном вскармливании две смеси, если одна из них кисломолочная? Если «да», то какое соотношение между ними должно быть?

43. Нужно ли дополнительное введение жидкости детям, находящимся на искусственном вскармливании? Если «да», то в каком объёме и чем? _____

44. Укажите критерии адекватности выбранной детской молочной смеси:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

45. Перечислите клинические критерии непереносимости детской молочной смеси:

РАЗДЕЛ 3

Смешанное вскармливание

1. Дайте определение термину «Смешанное вскармливание»: _____

2. Опишите виды смешанного вскармливания по степени его дополненности:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

3. Укажите основные причины для перевода на смешанное вскармливание:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____

4. Что такое гипогалактия? _____

5. Укажите степени гипогалактии в процентах:

<i>I степень</i>	<i>II степень</i>	<i>III степень</i>	<i>IV степень</i>

6. Укажите причины первичной гипогалактии:

- 1) _____

- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

7. Укажите причины вторичной гипогалактии:

- 1) _____
- 2) _____
 - а) _____
 - б) _____
 - в) _____
 - г) _____
 - д) _____
 - е) _____
 - ж) _____
- 3) _____
 - а) _____
 - б) _____
 - в) _____
 - г) _____
 - д) _____
 - е) _____
 - ж) _____

8. Перечислите методы профилактики гипогалактии:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____

9. Перечислите признаки недостатка грудного молока:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____

10. Опишите технику контрольного взвешивания при подозрении на недостаток грудного молока: _____

11. Опишите алгоритм мероприятий по устранению гипогалактии:

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____

12. Какова тактика педиатра при выявлении гипогалактии I-II степени?

13. Какие детские молочные смеси используются для докорма? _____

14. Как нужно давать докорм: до или после грудного вскармливания? _____
15. Как рассчитать объём докорма? _____
16. Нужно ли продолжать кормления грудью при небольшом объёме молока у матери? _____

**РАЗДЕЛ 4.
ПРИКОРМ**

1. Дайте определение термину «Прикорм»: _____
2. Перечислите основные цели прикорма:
- 1) _____
 - 2) _____
 - 3) _____
 - 4) _____
 - 5) _____
3. Укажите сроки введения прикорма (ответ обоснуйте):
- _____
- _____
4. Заполните таблицу по негативным последствиям несвоевременного введения прикорма:

<i>Ранее положенного срока</i>

<i>Позднее положенного срока</i>

5. Перечислите подходы к формированию правильного пищевого поведения ребенка 1-го года жизни _____
6. Как меняется консистенция и структура блюд прикорма с возрастом ребенка? Опишите этапы обучения потреблению более густой и плотной пищи (заполните таблицу):
- | <i>I ступень</i> | <i>II ступень</i> | <i>III ступень</i> |
|-------------------------|--------------------------|---------------------------|
| | | |
7. Какие этапы проходит формирование вкусовых навыков у младенца? Какие факторы влияют на формирование вкусовых предпочтений ребенка?
- _____
- _____
8. Надо ли дополнительно вносить соль и сахар в блюда прикорма? Обоснуйте ответ _____
9. Как преодолеть «неофобию» (боязнь новой еды) при введении новых блюд и продуктов прикорма? _____
10. Какие навыки самостоятельной еды приобретает ребенок на протяжении 2-го полугодия жизни? _____

11. Укажите сигналы голода и сигналы насыщения ребёнка при введении прикорма:

<i>Сигналы голода</i>	<i>Сигналы насыщения</i>

12. Опишите режим питания ребёнка при введении прикорма (заполните таблицу):

<i>Частота кормлений</i>	<i>Интервалы между кормлениями в часах</i>	<i>Суточный/разовый объём кормления</i>	<i>Наличие ночного перерыва и его продолжительность</i>

13. Новые блюда прикорма не вводят, если(перечислите причины):

14. С какого количества рекомендуется вводить каждое новое блюдо или продукт прикорма? Остается ли при этом кормление грудью матери? _____

15. Допустимо ли введение 2-х новых видов прикорма в один и тот же день? Обоснуйте ответ.

16. В какое время дня лучше вводить новые блюда прикорма? Обоснуйте ответ. За какими признаками в изменении состояния ребенка следует наблюдать?

17. Какая посуда необходима для кормления ребенка блюдами прикорма? Что такое «ниблер»? Для чего его используют?

18. Назовите основные группы продуктов, используемых для прикорма: _____

19. Соотнесите блюда и продукты прикорма и сроки их введения:

Желток куриного/ перепелиного яйца
Детское растворимое печенье (сухарики)
Молочная каша
Мясное пюре
Овощное пюре
Растительное масло
Рыбное пюре
Сливочное масло
Фруктовый сок/ фруктовое пюре

1-3 мес.
3-4 мес.
4-5 мес.
5-6 мес.
6-7 мес.
7-8 мес.
8-9 мес.
9-10 мес.
11-12 мес.

20. Укажите, какова пищевая ценность фруктовых соков. Какие виды фруктовых соков Вы знаете (в зависимости от содержания мякоти и сахара и других характеристик)? _____

Соки из каких фруктов предпочтительнее использовать первыми и почему? С каких объемов начинают введение фруктового сока, допустимые объемы на 1-ом году жизни? _____

-
-
21. С какого возраста рекомендуется вводить поликомпонентные соки?
-
22. Укажите, какова пищевая ценность фруктовых пюре. Какие виды фруктовых пюре различают? Назовите сроки введения, допустимые объемы в зависимости от возраста.
-
23. С помощью какой эмпирической формулы можно рассчитать примерный суточный объем фруктового сока и пюре, необходимого ребёнку? Входит ли объем фруктовых соков/пюре в объем суточного питания?
-
24. Какие энергоемкие блюда основного прикорма рекомендуется вводить первыми? Обоснуйте выбор.
-
25. Пищевая ценность овощных пюре. Какие виды овощных пюре выделяют? Сроки введения, допустимые объемы в зависимости от возраста.
-
26. Рекомендуется ли добавлять к овощному прикорму растительное масло? Если «да», то в каких случаях, какое масло можно использовать, с какого возраста и в каком объеме?
-
27. Укажите, какова пищевая ценность злакового прикорма. Какие виды каш для злакового прикорма Вы знаете?
-
28. Из каких видов злаков используются каши на 1-ом году жизни? Сроки и последовательность их введения, допустимые объемы в зависимости от возраста.
-
29. Что представляют собой инстантные каши? Можно ли их использовать для питания детей 1-го года жизни? Нужно ли их разводить? Если «да», то чем?
-
30. Рекомендуется ли добавлять в каши сливочное масло? Если «да», то при каких условиях, с какого возраста и в каком объеме?
-
31. Какие особенности детей учитываются при выборе каш?
-
32. Сочетание каши с каким блюдом прикорма и в каком объеме может заменить одно из кормлений грудью или детской молочной смесью?
-
33. Какие еще злаковые продукты прикорма, кроме каш, используются на 1-ом году жизни? Укажите сроки и объемы введения.
-
34. Пищевая ценность мясного прикорма. Какие виды мяса животных и птицы используются в рационах питания детей 1-го года жизни?
-

-
-
35. Укажите сроки и объемы введения мясного прикорма. С каким видом прикорма хорошо сочетается мясное пюре? _____
-
-
36. Какие виды мясных консервов промышленного выпуска можно использовать для питания детей 1-го года жизни? _____
-
-
37. Укажите, какова пищевая ценность творога. Рекомендуется ли использовать творог как продукт прикорма на 1-ом году жизни? Если «да», то укажите его характеристики: _____
-
-
38. Можно ли использовать творог, приготовленный в домашних условиях (ответ обоснуйте)? _____
-
-
39. Сроки и допустимые объемы творога, используемые на первом году жизни? Ответ обоснуйте. _____
-
-
40. Укажите, какова пищевая ценность рыбы. С какого возраста и в каком объеме можно использовать блюда рыбного прикорма? _____
-
-
41. Какие сорта рыб следует выбрать для блюд прикорма? _____
-
-
42. В каких случаях рыбные продукты прикорма не рекомендуются к использованию? _____
-
-
43. Укажите, какова пищевая ценность яичного желтка. С какого возраста и в каком виде можно вводить в рацион ребёнка 1-го года желток куриного (перепелиного) яйца? _____
-
-
44. Сколько раз в неделю и в каком объёме в зависимости от возраста дают желток куриного яйца? В каких случаях желток вводить не рекомендуется? _____
-
-
45. Можно ли использовать в качестве продукта прикорма желток яиц водоплавающих птиц (утки, гуси)? Ответ обоснуйте. _____
-
-
46. Какова пищевая ценность молочных продуктов прикорма? Какие молочные продукты прикорма, кроме творога, рекомендуется использовать на 1-ом году жизни? _____
-
-
47. Рекомендуется ли использовать натуральное цельное коровье молоко и кисломолочные продукты (кефир, йогурт) в рационе питания детей 1-го года. Ответ обоснуйте. _____
-
-
48. Какие продукты и блюда прикорма следует предпочесть для питания младенцев: продукты промышленного выпуска или домашнего приготовления (ответ обоснуйте)? _____
-
-
49. Можно ли хранить открытую баночку с остатками детского питания? Если «да», то сколько и где её можно хранить? _____
-
-
50. Какие натуральные компоненты используют: а) для гомогенизации фруктовых и овощных консервов, б) для сохранения мясных консервов для детского питания?
а) _____

- б) _____
51. Есть ли необходимость в дополнительном введении жидкости детям, получающим прикорм? Если «да», то в каком виде и в каком количестве? _____
52. В какие сроки рекомендуется завершить грудное вскармливание? Чем заменяются последние кормления грудным молоком? _____
- _____
- _____
- _____

РАЗДЕЛ 5.
ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫХ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ

1. Какой период в жизни ребенка является критическим с точки зрения метаболического программирования? _____
2. Перечислите основные метаболические и физиологические особенности детей раннего возраста с точки зрения организации рационального питания: _____
3. Какие изменения происходят в пищеварительной системе ребенка на этапе от 1 года до 3 лет? Как меняется физиологическая ёмкость желудка у детей от 1 года до 3 лет? (заполните таблицу):

<i>Возраст</i>	<i>Физиологическая ёмкость желудка</i>	<i>Возраст</i>	<i>Физиологическая ёмкость желудка</i>

4. Перечислите рекомендации по формированию навыков потребления более густой и плотной пищи различной степени измельчения у детей от 1 года до 3 лет: _____
5. Перечислите рекомендации по формированию вкусовых навыков и правильных пищевых привычек у детей раннего возраста: _____
6. Что входит в понятие «режим питания» ребенка? Почему важно соблюдение фиксированных часов приема пищи? _____
7. Какой режим питания рекомендуется детям раннего возраста? Укажите время и количество приемов пищи, интервалы между едой, продолжительность ночного перерыва: _____
8. Укажите суточное количество пищи для детей от 1 года до 1.5 лет и от 1.5 до 3 лет; укажите приблизительный средний объем одного кормления, от чего он зависит? _____
9. Заполните таблицу «**Рекомендуемые нормы физиологической потребности в пищевых веществах и энергии детей раннего возраста**»

<i>Пищевые вещества</i>	<i>Второй год жизни</i>	<i>Третий год жизни</i>
Белки, г		
В том числе животные		
Жиры, г		

В том числе ПНЖК, % по ккал		
Углеводы, г		
Соотношение Б : Ж : У		
Энергетическая ценность, ккал		

10. Укажите распределение суточной калорийности рациона (в %) для детей раннего возраста:

Завтрак _____%, обед _____%, полдник _____%, ужин _____%.

11. Опишите особенности консистенции пищи и виды кулинарной обработки продуктов для детей раннего возраста (заполните таблицу):

Возраст	Особенности кулинарной обработки
1-1,5 года	
1,5-3 года	

12. Перечислите основные группы продуктов, используемых в питании детей раннего возраста: _____

13. Укажите, какова пищевая ценность молока и молочных продуктов. Какие молочные продукты могут использоваться в питании детей раннего возраста? _____

14. Каким молочным продуктам следует отдать предпочтение при составлении рационов питания для детей раннего возраста: специализированным молочным смесям или детскому молоку промышленного выпуска?

15. Какие жидкие кисломолочные продукты для питания детей раннего возраста Вы можете назвать? Чем могут обогащаться жидкие кисломолочные продукты? _____

16. Какие небогатённые детские молочные продукты Вы знаете? С какого возраста и в каком количестве в РФ разрешено употреблять детям детское молоко и кисломолочные жидкие продукты? _____

17. К каким неблагоприятным последствиям может привести употребление ребёнком старше года большого объёма небогатённого молока и жидких кисломолочных продуктов? _____

18. Укажите, какой объём жидких молочных продуктов (пресных и кисломолочных) и в виде каких блюд рекомендуется ежедневно использовать у детей раннего возраста, сколько раз в день? _____

19. Рекомендуемая оптимальная жирность жидких молочных продуктов для питания детей старше 1 года составляет _____

20. Какие виды творога рекомендуются для питания детей старше 1 года, какова их жирность? Укажите рекомендуемое суточное количество творога и творожных изделий в рационе, сколько раз в неделю можно использовать? _____

21. Какие сыры и в каком количестве можно использовать в питании детей старше года? Какое содержание жира в них допускается? Рекомендуются ли острые сорта, плавленый и копченый сыры?

-
-
22. Рекомендуется ли использовать в питании детей раннего возраста сметану? Если «да», то с какой целью, как часто и какой жирности? _____
23. Какие виды мяса животных и птиц используются для питания детей? _____
24. Какие блюда из мяса животных и птицы могут использоваться в рационах питания детей раннего возраста? Каковы особенности кулинарной обработки? Укажите рекомендуемое суточное количество мяса в рационе питания детей раннего возраста. Сколько раз в день даются блюда из мяса или птицы? _____
25. Можно ли использовать в рационах детей раннего возраста субпродукты (печень, сердце, язык)? Ответ обоснуйте: _____
26. Рекомендуется ли использование для питания детей раннего возраста гастрономических мясных изделий (колбасы, сосиски, сардельки и др.). Ответ обоснуйте. _____
27. Какова пищевая ценность рыбных блюд, какие виды рыбы используются? Особенности кулинарной обработки. Рекомендуемое суточное количество рыбы, сколько раз в неделю даются блюда из рыбы? _____
28. Можно ли использовать в питании детей раннего возраста соленую рыбу, красную икру, морепродукты. Ответ обоснуйте: _____
29. Какова пищевая ценность овощей и фруктов. Какие виды овощей и фруктов рекомендуется использовать в питании детей раннего возраста, в каком виде? Сколько раз в день должны присутствовать в рационе овощи и /или фрукты? _____
30. Какое суточное количество соков (фруктовых, овощных и смешанных) допускается в рационах питания детей раннего возраста?. В чем опасность избыточного потребления соков? _____
31. Допускается ли использование в питании детей раннего возраста замороженных овощей и фруктов? Если «да», то при каких условиях? _____
32. Какова пищевая ценность злаковых продуктов? Перечислите, какие крупы можно использовать в питании детей раннего возраста. _____
33. Перечислите продукты и блюда на зерновой основе, использующиеся в питании детей раннего возраста. Сколько раз в день рекомендуется использовать каши, гарниры из _____

злаков? _____

Используются ли в питании детей раннего возраста бобовые культуры? Если «да», то какие и сколько раз в неделю? Их пищевая ценность. Ответ обоснуйте.

34. Назовите источники пищевых жиров. Какие из них используются в питании детей раннего возраста? _____

35. Какова пищевая ценность сливочного масла? Каково рекомендуемое суточное количество в рационе питания детей раннего возраста? Рекомендуется ли использовать другие животные жиры? _____

36. Какова пищевая ценность растительных масел? Какие из них можно использовать в питании детей раннего возраста? Укажите рекомендуемое суточное количество _____

37. Используют ли в детском питании маргарины, спреды, комбинированные жиры? Если «нет», то почему? _____

38. Каким должно быть соотношение между животными и растительными белками и жирами в рационах питания детей раннего возраста? _____

39. Можно ли использовать кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье, джем/повидло, печенье, вафли и др.) в питании детей раннего возраста? Если «да», то в каком количестве и как часто?

40. Дайте рекомендации по использованию соли в питании детей раннего возраста, максимально допустимое суточное количество при приготовлении пищи. К каким негативным последствиям может привести чрезмерное потребление соли? _____

41. Можно ли использовать специи (пряности) при приготовлении блюд для детей раннего возраста? Если «да», то какие и в каком количестве? Какие специи использовать не рекомендуется? _____

42. Дайте рекомендации по использованию напитков (чай, кофейный напиток, какао) в питании детей раннего возраста: _____

43. Какие основные виды продуктов промышленного выпуска на молочной основе для детей раннего возраста Вы можете назвать? _____

44. Чем обогащены детские молочные смеси формулы 3, 4? _____

45. Что представляют собой детские консервы на мясной и рыбной основе? Как их разделяют по содержанию мяса и рыбы, по степени измельчения, с чем сочетают? Содержится ли в их составе

соль? _____

46. Перечислите основные виды детских консервов на плодовоовощной основе. Какие новые современные продукты промышленного выпуска дополняют группу традиционных фруктово-ягодных консервов (соки и пюре)? _____

47. Укажите, какие блюда и продукты можно предложить ребенку раннего возраста на завтрак:

48. Укажите, какие блюда и продукты можно предложить ребенку раннего возраста на обед:

49. Укажите, какие блюда и продукты можно предложить ребенку раннего возраста на полдник:

50. Укажите, какие блюда и продукты можно предложить ребенку раннего возраста на ужин:

РАЗДЕЛ 6. ПРОБЛЕМЫ ГРУДНОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ

1. Какая форма сосков является оптимальной для кормления ребёнка? _____
2. Подпишите, какие формы сосков изображены на рисунке?



3. Укажите симптомы плоских и втянутых сосков: _____

При выявлении плоских или втянутых сосков может ли женщина кормить грудью (ответ обоснуйте)?

4. Какие специальные мероприятия по вытягиванию соска женщина может проводить сама? _____

5. В каких ситуациях нельзя применять упражнения по вытягиванию соска? _____

6. Какие специальные приспособления при плоских и втянутых сосках могут использовать женщины с 32-й недели беременности? Каков механизм их действия? _____

7. Укажите причины, которые приводят к формированию трещин и воспаления соска: _____

8. Какие симптомы характеризуют воспаление и трещины соска? _____

9. Опишите мероприятия по профилактике воспаления и трещин соска, которые женщина может выполнять до и после родов (заполните таблицу).

<i>Мероприятия до родов</i>	<i>Мероприятия после родов</i>

10. Как кормящей женщине правильно организовать уход за грудью для профилактики трещин и воспаления соска?

11. На каких особенностях белья следует акцентировать внимание кормящей женщины, какие приспособления используют с целью профилактики трещин и воспаления соска (ответ обоснуйте)?

12. Дайте рекомендации по кормлению ребёнка грудью при возникновении трещин соска (ответ обоснуйте):

13. Что такое лактостаз? В какой временной промежуток после родов он возникает? _____

14. Опишите симптомы лактостаза. К каким последствиям он может привести? _____

15. В чём заключается помощь женщине с лактостазом? _____

16. Какие вопросы следует задать матери для выяснения причины отказа ребёнка от груди? _____

17. Перечислите основные причины отказа ребёнка от груди (заполните таблицу):

<i>Ложные причины отказа от груди</i>

<i>Истинные причины отказа от груди</i>

18. Опишите симптомы отказа ребёнка от груди матери: _____

19. В чём состоит помощь при ложном отказе от груди? _____

20. В чём заключается помощь при истинном отказе ребёнка от груди матери? _____

21. Какие нарушения в технике или режиме кормления ребёнка могут привести к истинному отказу от груди?

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____

6) _____

7) _____

8) _____

22. Как правильно докормить ребёнка небольшим объёмом сцеженного грудного молока? Ответ поясните.

РАЗДЕЛ 7.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПЕРВОГО ГОДА ЖИЗНИ ПРИ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВАХ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

1. Дайте определение функциональным нарушениям органов пищеварения: _____

2. Перечислите наиболее распространённые функциональные нарушения органов пищеварения у детей 1-го года жизни

Младенческие кишечные колики

3. Что такое младенческие кишечные колики (МКК)? _____

4. Назовите основные патогенетические звенья МКК:

5. Перечислите основные симптомы МКК

6. Укажите диагностические критерии МКК:

- 1) _____
2) _____
3) _____

7. Что входит в понятие «психологическая поддержка родителей» при МКК у младенцев? _____

8. Дайте рекомендации по коррекции питания матери при МКК у ребёнка, находящегося на грудном вскармливании:

9. Дайте рекомендации по коррекции режима кормлений и устранению аэрофагии при грудном вскармливании ребёнка с МКК: _____

10. Дайте рекомендации по коррекции режима и техники кормления ребёнка с МКК при искусственном вскармливании: _____

11. Заполните таблицу, указав какие детские молочные смеси (укажите их названия) рекомендуются к использованию у детей на искусственном вскармливании при МКК?

<i>Детские молочные смеси</i>			
<i>Базовые</i>	<i>Симбиотические</i>	<i>Кисломолочные</i>	<i>Специализированные</i>

12. Какие приемы ухода, лекарственные препараты, уменьшающие метеоризм, и медицинские приспособления рекомендуются при приступах МКК?

Функциональные запоры

13. Дайте определение понятию запор. Что такое функциональный запор?

14. Опишите динамику частоты и характера стула у детей 1-го года жизни в зависимости от возраста и вида вскармливания:

15. Назовите основные патогенетические звенья функционального запора:

16. Какая симптоматика у ребёнка заставит Вас задуматься о наличии у него запора?

17. Чем функциональная задержка стула отличается от запора?

18. Что такое инфантильная дисхезия? Как она проявляется?

19. Укажите факторы риска нарушений питания, способствующих формированию функционального запора (заполните таблицу):

<i>При естественном вскармливании</i>

<i>При искусственном вскармливании</i>

20. Дайте рекомендации по коррекции питания матери при функциональном запоре у ребёнка, находящегося на грудном вскармливании?

1) _____

- 2) _____
 3) _____
 4) _____

21. Заполните таблицу, указав какие детские молочные смеси (названия) рекомендуются к использованию при функциональных запорах у детей на искусственном вскармливании?

Детские молочные смеси			
Базовые	Симбиотические	Кисломолочные	Специализированные профилактические

22. На какие группы делятся специализированные лечебные детские молочные смеси, предназначенные для детей с запорами? _____

23. Что представляют собой камедь-содержащие молочные смеси? Опишите механизм их действия при запорах: _____

24. Перечислите названия камедь-содержащих молочных смесей и дайте рекомендации по их использованию: _____

25. Опишите механизм действия молочных смесей, содержащих лактулозу, при запорах. Назовите эти смеси и дайте рекомендации по их использованию: _____

26. Каковы особенности введения прикорма у детей с функциональными запорами (сроки, блюда)? _____

Синдром срыгиваний

27. Дайте определение понятию «Срыгивание»: _____

28. В чём состоит основное отличие срыгиваний от рвоты? _____

29. Перечислите, какие анатомо-физиологические особенности верхних отделов пищеварительного тракта у детей первого года жизни способствуют формированию срыгиваний: _____

30. Укажите причины срыгиваний у младенцев: _____

31. Заполните таблицу «Шкала оценки интенсивности срыгивания»:

Баллы	Проявления
0	
1	
2	
3	
4	
5	

32. Что входит в понятие «Психологическая поддержка родителей» при синдроме срыгиваний у детей? _____

33. Что означает термин «постуральная терапия», чему она способствует? _____

34. Дайте рекомендации по проведению постуральной терапии при срыгиваниях у младенцев: _____

35. Дайте рекомендации матери по режиму кормлений ребенка со срыгиваниями, находящегося на грудном вскармливании: _____

36. Назовите виды «загустителей» грудного молока и дайте рекомендации по их использованию при срыгиваниях у детей на грудном вскармливании: _____

37. Дайте рекомендации матери по режиму кормлений ребёнка со срыгиваниями, находящегося на искусственном вскармливании: _____

38. Заполните таблицу, указав какие детские молочные смеси (названия) используются для купирования срыгиваний:

Профилактические	Специализированные лечебные антирефлюксные	
	Камедьсодержащие	Крахмалсодержащие

39. Дайте рекомендации по использованию профилактических ДМС из группы «Комфорт» при срыгиваниях у детей на искусственном вскармливании. В чем их преимущества перед базовыми ДМС? _____

- _____
- _____
40. В чем суть действия антирефлюксных смесей при срыгиваниях у детей? _____
- _____
- _____
41. Особенности применения антирефлюксных смесей, содержащих камедь:
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
42. Особенности применения антирефлюксных смесей, содержащих крахмал:
- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
43. Укажите, каковы сроки и порядок введения блюд прикорма у детей со срыгиваниями: _____
- _____
- _____

ДИЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ ЛАКТАЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

1. Дайте определение термину «Лактазная недостаточность» _____
- _____
2. Какие формы лактазной недостаточности выделяют, в чем их отличие? _____
- _____
3. Что является основной причиной лактазной недостаточности у детей первых месяцев жизни? _____
- _____
4. Назовите основные патогенетические звенья лактазной недостаточности: _____
- _____
5. Опишите основные клинические проявления лактазной недостаточности у детей первых месяцев жизни, сроки появления и исчезновения симптомов: _____
- _____
6. Какие факторы необходимо учитывать при коррекции лактазной недостаточности у младенцев? _____
- _____
7. Допустима ли диетическая коррекция с полным исключением молока при лактазной недостаточности у детей первого года жизни? Ответ поясните. _____
- _____
8. Дайте рекомендации по коррекции лактазной недостаточности у детей на грудном вскармливании. Следует ли отменять грудное вскармливание в таких ситуациях? _____
- _____

9. На какие группы делятся лечебно-профилактические и лечебные детские смеси по содержанию в них лактозы? Назовите, в каких случаях назначается каждая из групп? _____

10. Заполните таблицу: «Содержание лактозы (в граммах) в ДМС группы «Комфорт» по убыванию:

<i>Название ДМС</i>	<i>Содержание лактозы</i>

11. Заполните таблицу: «Содержание лактозы (в граммах) в кисломолочных ДМС по убыванию:

<i>Название ДМС</i>	<i>Содержание лактозы</i>

12. Дайте рекомендации по коррекции лактазной недостаточности у детей на искусственном вскармливании. Перечислите принципы выбора смесей для диетической коррекции: _____

13. Дайте рекомендации по введению продуктов и блюд прикорма у детей с лактазной недостаточностью (укажите последовательность и сроки введения): _____

ДИЕТИЧЕСКАЯ КОРРЕКЦИЯ И ДИЕТОПРОФИЛАКТИКА ПИЩЕВОЙ АЛЛЕРГИИ У ДЕТЕЙ

1. Что такое пищевая аллергия? _____

2. Укажите основные проявления пищевой аллергии у детей раннего возраста: _____

3. Назовите основные продукты, потенциально обладающие наибольшей аллергенностью: _____

4. Назовите основные принципы диетотерапии при пищевой аллергии у детей 1-го года жизни _____

5. Следует ли отказаться от кормления ребенка грудным молоком при пищевой аллергии у детей на грудном вскармливании? (Ответ поясните).

6. Что представляет собой гипоаллергенная диета для кормящих матерей?

7. Заполните таблицу «Ассортимент продуктов и блюд гипоаллергенной диеты для кормящих матерей»

Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются

8. Перечислите, какие из белков коровьего молока обладают наибольшими аллергенными свойствами

9. Какой принцип заложен в основу создания гипоаллергенных смесей?

10. На какие группы делятся гипоаллергенные смеси?

11. Заполните таблицу, указав какие ДМС (и их названия) используются для коррекции пищевой аллергии:

Профилактические (частичные белковые гидролизаты)	Лечебные (полные белковые гидролизаты)	
	Казеиновые гидролизаты	Сывороточные гидролизаты

12. Что собой представляют элементные смеси? В каких ситуациях они назначаются?

13. Каков порядок и сроки введения блюд прикорма у детей с пищевой аллергией?

14. Перечислите факторы риска, способствующие развитию пищевой аллергии у детей:

15. Перечислите принципы диетопрофилактики пищевой аллергии у детей раннего возраста из групп риска: _____
