

# Современные кисломолочные продукты для детей

Информационно-методические материалы  
для врачей и родителей



**БИО-ВЕСТА**  
#vestamilk



**БИО-ВЕСТА**  
#vestamilk



**БИО-ВЕСТА**  
БИОТЕХНОПАРК «КОЛЬЦОВО»

Материалы содержат сведения о видах и полезных свойствах кисломолочной продукции, адаптированной к особенностям детского организма; особенностях прикорма детей первого года жизни; рациональном питании детей дошкольников и школьников. Освещается опыт применения продуктов детской молочной кухни в детских дошкольных учреждениях г. Новосибирска. Для участковых педиатров, родителей, а также для всех интересующихся проблемой здорового питания детей.

### О издателе

Группа компаний «Био-Веста» основана в 1992 году сотрудниками государственного научного центра вирусологии и биотехнологии «Вектор» в Научноградском Кольцово. Располагает современным биотехно-логическим оборудованием и выпускает на рынок высокоэффективные БАД «Биовестин» и «Биовестин-лакто», а также продукты функционального питания, обладающие лечебно-профилактическим действием — «Бифилин-М» и «Тонус». С 2010 года компания производит питание для детей раннего возраста под маркой «Молочная кухня Био-Весты».



Линия фасовки Бифилин-М



Микробиологическая лаборатория



Колонии бифидобактерий



Линия розлива БАД Биовестин



Внесение закваски бифидобактерий

# Содержание

Место кисломолочных продуктов в прикорме .....	2
Правила введения прикорма.....	3
ДЕТСКИЙ ТВОРОГ для детей старше 6 месяцев .....	5
ДЕТСКИЙ КЕФИР для детей старше 8 месяцев.....	12
БИФИЛИН-Д (детский) для детей старше 8 месяцев .....	20
ПРОБИОТИКИ для здоровья ребенка	
БАД «Биовестин» для детей с рождения .....	27
Кисломолочные продукты с пробиотиками в рационе детей старше 1 года.....	29
Диетические особенности рациона детей со склонностью к запорам .....	33
Опыт использования кисломолочного продукта «Бифилин-М» в детских садах .....	37
Использованная литература .....	39

# Место кисломолочных продуктов в прикорме

Под словом «прикорм» подразумевают все продукты, кроме женского молока и адаптированных молочных смесей, которые дополняют рацион ребенка первого года жизни.

Цель введения прикорма — обеспечить ребенка диетическим питанием, соответствующим его здоровью и степени зрелости для дополнительного поступления в организм энергии, тех пищевых веществ, витаминов и минералов, которых в женском молоке на определенном этапе развития становится недостаточно.

Вводить продукты прикорма следует начинать с 4–6 месячного возраста ребенка потому что:

- Начиная с возраста 4–6 месяцев, поступающее с женским молоком количество белков, железа, цинка, меди, витаминов и многих микроэлементов, недостаточно для потребностей растущего организма ребенка.
- Главный поставщик энергии грудного молока — жир. После 6 месяцев развитие пищеварительной системы и пищевых потребностей организма требует расширения пищевых веществ рациона. Развивается способность организма получать энергию из различных видов углеводов, растительного и животного белка.
- Для правильного развития жевательного аппарата, моторной активности кишечника, созревания пищеварительных желез требуется пища более плотная, чем женское молоко.
- Нервно-психическое развитие ребенка формирует потребность новых вкусовых ощущений.



# Правила введения прикорма

Рекомендуемые сроки введения прикорма ориентированы на развитие пищевых рефлексов у детей первого года жизни. Так, до 4 месяцев ребенок может успешно проглотить только жидкость. В период с 4 до 7 месяцев появляются первые жевательные движения. Рвотный рефлекс перемещается от середины к задней трети языка. Поэтому до 7 месячного возраста продукты и блюда прикорма предлагаются в виде пюре. В возрасте 7–12 месяцев развиваются навыки кусания и жевания, боковые движения языка и перемещение пищи к зубам. С этого возраста становится возможным предлагать ребенку растертые или рубленые блюда, продукты, которые можно есть руками. На втором году жизни развиваются вращательные жевательные движения, ребенок начинает употреблять пищу с семейного стола.

Рекомендации по введению прикорма:

- Срок введения прикорма устанавливает педиатр.
- Нежелательно вводить новый вид прикорма во время проведения профилактических прививок.
- Начинать введение нового продукта только тогда, когда ребенок здоров.
- Прикорм вводит до кормления грудью, с ложечки.
- Объем порции прикорма увеличивают постепенно. Первая порция нового продукта —  $\frac{1}{2}$  чайной ложки. К концу недели объем достигает рекомендуемой возрастной суточной нормы (данные указаны в таблице).
- При появлении признаков плохой переносимости (аллергия, нарушение функции кишечника и т.д.) продукт исключают из рациона на срок до 3 месяцев. При повторной нежелательной реакции от введения данного продукта отказываются.
- Консистенция прикорма не должна вызывать затруднения при глотании.
- Все новые продукты вводить поочередно с интервалов в 5–7 дней.
- Первый прикорм вводить во второе утреннее кормление.



- Овощными и злаковыми прикормами вытеснять по одному молочному кормлению. Мясной прикорм добавлять к овощному.
- Творог вводить в прикорм не ранее 6 месяцев, кефир и бифилин — не ранее 8 месяцев.

Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации (2011 г.) рекомендует единую схему введения прикорма для детей на грудном и на искусственном вскармливании.

### Схема введения прикорма детям первого года жизни

Продукты и блюда прикорма	Возраст (месяцы)			
	4–6	7	8	9–12
Овощное пюре, г	10–150	170	180	200
Молочная каша, г	10–150	150	180	200
Фруктовое пюре, г	5–60	70	80	90–100
Фруктовый сок, мл	5–60	70	80	90–100
Творог (с 6 мес.), г	10–40	40	40	50
Желток, шт	–	0,25	0,5	0,5
Мясное пюре (с 6 мес.), г	5–30	30	50	60–70
Кефир, бифилин, мл	–	–	200	200
Сухари, печенье, г	–	3–5	5	10–15
Хлеб пшеничный, г	–	–	5	10
Растительное масло, г	1–3	5	5	6
Сливочное масло, г	1–4	4	5	6



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА

## ДЕТСКИЙ ТВОРОГ

### ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 6 МЕСЯЦЕВ

#### Полезные свойства творога для ребенка первого года жизни

**Творог** — один из немногих легко усваиваемых продуктов, содержащих высокое количество важного для организма ребенка белка казеина. Белок творога усваивается в организме ребенка медленно. Медленное поступление казеина обеспечивает равномерное поступление необходимых аминокислот, поддерживая их должный уровень в крови более 6 часов, что важно для грудных детей.

Творог богат кальцием и фосфором, что необходимо для развития костной и мышечной систем, формирования здоровых зубов, крепких ногтей и волос; серой — необходимой для деления всех клеток организма при активном росте ребенка. Творог — источник микроэлементов и витаминов, необходимых для созревания нервной и сердечно-сосудистой системы, формирования иммунитета.

Молочнокислые бактерии творога (молочнокислые стрептококки) превращают молочный сахар (лактозу) в молочную кислоту, которая обладает свойством предотвращать развитие болезнетворных микробов в кишечнике, а также выводит токсины и повышает иммунитет. Своевременное введение творога в прикорм особенно важно для детей на искусственном вскармливании.

Молочный жир содержит гармоничное сочетание насыщенных и ненасыщенных жирных кислот, необходимых для образования новых клеток, поддержки высокой активности всех обменных процессов, развития тканей головного мозга. В процессе обмена веществ молочные жиры распадаются на более простые соединения, при этом выделяется большое количество энергии, необходимой растущему организму.



## Необходимые качества творога для питания ребенка первого года жизни

Кислотность желудочного сока ребенка второго полугодия жизни невелика. Чтобы не раздражать слизистую оболочку желудка детский творог более пресный, чем творог для взрослых.

Нормируемая кислотность творога по Техническому регламенту Таможенного Союза ТС ТР 2012/2013 составляет 150 °Т.

Ребенок еще не научился жевать, поэтому детский творог более жидкий, не имеет зернистой структуры.

Творог для детей первого года жизни должен быть полностью натуральный — без консервантов и красителей, искусственных добавок витаминов и минералов. Срок хранения такого творога не превышает 5 суток, при условии асептической фасовки и хранении при  $t +4...+8$  °С.

## Особенности и преимущества Творога «Детский Н»

Произведен из высококачественного молока из хозяйств, не использующих антибиотики у здоровых животных и добавку консервантов в сдоенное молоко.

При изготовлении Творога «Детский Н» используется высокотехнологичное оборудование, особая ферментно-сычужная закваска, позволяющие приготовить творог без температурной обработки (кислотно-сычужный способ приготовления творога), бережно сохранить в готовом твороге все натуральные кисломолочные бактерии закваски, создать мягкую, мажущую консистенцию готового продукта.

Жирность творога 4 %. Это — среднежирный творог, что оптимально для обеспечения энергетических потребностей как ребенка с нормальным весом, так и со склонностью к избыточному весу. Творог меньшей жирности из-за высокой доли белка детям не рекомендуется. Творог высокой жирности организму ребенка более сложно усвоить, из-за высокой калорийности такой творог не рекомендуют детям с избыточной массой тела.



Не содержит каких-либо искусственных добавок (консервантов, стабилизаторов, красителей).

Срок хранения творога — 5 суток. Имеет мажущую гомогенную структуру, которая позволяет использовать творог для кормления через соску, разбавляя продукт молоком, соком, водой.

## Сроки введения творога в прикорм

Творог рекомендуется вводить в рацион здорового ребенка с 6 месяцев, когда достигнута необходимая зрелость желудочно-кишечного тракта ребенка. Вводите детский творожок в рацион питания малыша с  $1/2$  чайной ложки: в течение последующего дня внимательно понаблюдайте за реакцией: нет ли высыпаний, не появилось ли расстройство, не болит ли животик. Затем порцию нужно увеличивать — установленная норма для детей в возрасте 1 год составляет 50 грамм в сутки.

Раньше 6 месяцев вводить творог не следует — возможны проявления аллергии, нарушения стула, нарушение работы почек.

У детей с аллергией и детей, рожденных раньше срока, возможно более позднее введение творога в прикорм — с 7–10 месяцев на усмотрение педиатра.

Следующий новый продукт для прикорма следует вводить тогда, когда малыш в течение 7–10 дней хорошо кушает творог.

## Как правильно ввести творог в рацион.

### Практические советы

Ситуация, когда малыш с первой попытки не принимает новое кушанье — частое явление. Мы и сами не всегда склонны к экспериментам, иногда бывает плохой аппетит, что-то беспокоит. Расширение меню ребенка необходимо, чтобы обеспечить правильное развитие ребенка, своевременное созревание пищеварительной системы, развитие пищевых привычек.

Учитывая особенности поведения малыша, можно предложить следующие приемы:

- Предлагать творог, смешав его с привычным уже блюдом. Творог «Детский Н» можно смешать с овощным или фрук-



товым пюре. Смешать с молоком или водой и дать через бутылочку.

- Предлагать новое кушанье многократно в течение дня до 12–15 раз.
- Предлагать новое кушанье, когда ребенок уже проголодался.
- Не давать творог после сладкого.
- Предложить новое кушанье может отец, чтобы запах молока маминой груди не привлек внимание ребенка больше, чем новый продукт.
- Регулярно кушать творог другим членам семьи, чтобы запах и внешний вид творога был ребенку знаком. Подрастая, ребенок инстинктивно повторяет то, что делают родители. Если в семье есть традиция кушать творог, ребенок начнет кушать творог достаточно быстро, даже если в первый раз продукт был им отвергнут.

## **Обычные ошибки и проблемы при введении творога в прикорм**

- Самая распространенная ошибка — вводить творог в прикорм после основного кормления, после сладкого. Ребенок сыт и к эксперименту не склонен. Кислый вкус после сладкого не понравится ребенку. Следует повторить попытку прикорма, когда ребенок проголодается.
- Введение прикорма в вечернее время не позволит во время заметить появление аллергической реакции. При развитии симптомов аллергии следует проконсультироваться с врачом по поводу дальнейшей тактики прикорма.
- Слишком большая одномоментная порция может вызвать нежелательную реакцию в виде рвоты, кишечных колик или нарушения стула. В этом случае необходимо повременить с введением нового прикорма на 3–4 дня, обеспечить достаточный питьевой режим. После можно возобновить попытку ввести творог в прикорм, убедившись в качестве выбранного продукта.



## Питание творогом с лечебной целью

Состав творога целебен. Творог 4 % — продукт диетического питания.

Плохой набор веса на первом году жизни, рахит, искусственное вскармливание с рождения, дефицит кальция, анемия — состояния, когда введение творога особо необходимо и не может быть отложено на более поздний срок.

Детский творог не выше, чем 4 % жирности, с невысокой кислотностью рекомендуется при хронических желудочно-кишечных заболеваниях у взрослых и детей. Гомогенный творог усваивается очень легко. Кислотность обычного творога слишком высока для больных язвой или гастритом. Людям с такими заболеваниями нужно выбирать пресный творог.

Для беременных женщин и кормящих матерей творог - лучший источник кальция, белка и микроэлементов.

## Часто задаваемые вопросы о твороге в детском питании

***Почему не рекомендуется делать творог в домашних условиях? Если делать, то что надо учесть?***

Качество и безопасность творога зависят от гигиенических условий при приготовлении. Длительный процесс сквашивания молока создает условия для увеличения количества всей микрофлоры, попавшей в молоко. Есть несколько факторов, из-за которых творог для детей раннего возраста не рекомендуется готовить дома:

- **Риск аллергических реакций от неправильно приготовленного творога.** Белок коровьего молока представляет собой аллерген для многих детей и взрослых. Поэтому в технологии «Молочной кухня Био-Весты» используется специальная творожная закваска с использованием заквасочных микроорганизмов лактококков, которые буквально измельчают длинные цепочки молочного белка на очень мелкие. Это позволяет сделать творог легкоусвояемым для нежного пищеварительного тракта малыша. Мама, которые готовят творог в домашних условиях, не имея творожной закваски,



заменяют ее кефиром или простоквашей. Это не гарантирует полную переработку молочного белка и лактозы в удобоваримый продукт, в результате чего может получиться плохо ферментированный молочный продукт, что критично для малыша.

- **Дефицит в магазинах качественного свежего молока без антибиотиков и консервантов.**
- **Высокие требования к чистоте приготовления.** В домашних условиях создать такие условия очень сложно. Чистота посуды, рук, воздуха на кухне влияет на качество продукта. При неблагоприятных условиях такие продукты, - кефир, творог, могут быть опасны для здоровья малыша. По статистике на один случай отравления продукцией молочной кухни приходится тысячи случаев, когда мама готовила дома.

Поэтому, если можете позволить себе не готовить молочное детское питание дома - не готовьте.

### ***Как хранить творог в летнее время?***

С полки холодильника в магазине до дома переносите творог в термосумке или теплоизолирующем пакете или в специальном контейнере, сохраняющем низкую температуру. В качестве хладагента используйте стандартные аккумуляторы холода или замороженный рассол в пластиковой бутылке.

Далее храните творог в холодильнике при  $t +2...+6$  °С. В пределах указанного срока годности творог сохраняет все свои свойства и может быть употреблен в пищу.

### ***Почему творог кислит и можно ли его есть?***

Любой кисломолочный продукт, который содержит в своем составе живые микроорганизмы, имеет определенный диапазон кислотности. У творога с массовой долей жира 4 % он составляет от 120 до 150 °Т. Поскольку «Творог детский Н» произведен кислотно-сычужным методом (значит, не подвергался термической обработке) микроорганизмы в нем живые, и продукция молочной кислоты происходит постоянно,





**Творог детский Н**  
**продукт кисломолочный,**  
**масса 100 гр.**

**ТУ 9222-020-70517093 с изм.№1-4.**

**Жирность 4 %** (среднежирный).

Высококачественный творог из свежего молока и закваски. Не подвергается термической обработке, благодаря чему остается особо нежным на вкус.

Продукт предназначен для непосредственного употребления в пищу в качестве прикорма для детей с 6 месяцев.

**Хранить** невскрытый продукт до 5 суток при  $t +2...+6$  °С, **после вскрытия упаковки хранению не подлежит.**

**Состав:** молоко нормализованное, закваска.

**Жир:** 4,0 г.

**Белок:** 7 г.

**Углеводы:** 3 г.

**Калорийность:** 76 ккал

**Кальций:** 85,0 мг

но в пределах допустимого диапазона. На границах этого диапазона продукт будет более или менее кислый. Если «Творог детский Н» при вскрытии упаковки кислит, но сроки и температурный режим хранения соблюдены — творог безопасен и его можно использовать для питания ребенка до года.



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА

## ДЕТСКИЙ КЕФИР

### ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 8 МЕСЯЦЕВ

#### Полезные свойства кефира на закваске кефирного грибка

**Кефир** — это кисломолочный продукт, произведенный путем смешанного, молочнокислого и спиртового, брожения, который осуществляют с использованием закваски, приготовленной на кефирных грибках, без добавления чистых культур молочнокислых микроорганизмов и дрожжей.

Кефир богат витаминами. В 100 граммах кефира содержится 0,7 мг витамина С, который повышает иммунитет, укрепляет стенки сосудов и благотворно влияет на эндокринную систему. В состав кефира входят витамины группы В (В1, В2, В6, В9, В12) — витаминный комплекс, который играет важную роль в энергетическом обмене организма, необходим для нормальной работы нервной системы, поддерживает остроту зрения, улучшает память. Кефир богат никотиновой кислотой (витамин РР) и каротином (провитамин А). Никотиновая кислота способствует нормальному росту тканей, оказывает благотворное действие на жировой обмен, участвует в преобразовании сахара и жиров в энергию, снижает в крови уровень «плохого» холестерина. Каротин связан с иммунной системой, способствует заживлению ран, стимулирует активное распределение белков и кальция в костных тканях всего скелета и зубов, а также влияет на крепость волос.

Кефир богат кальцием (60 мг на 100 граммов продукта), который не только полезен для здоровья зубов и костей, но и способствует поддержке нормального уровня холестерина в крови, улучшает сворачиваемость крови, а также играет важную роль для функции эндокринных желез организма. В кефире содержится калий, благоприятно воздействующий на сердечно-сосудистую систему, а также магний, натрий, фосфор, хлор, сера, железо, фтор и другие полезные элементы.



Молочная кислота кефира улучшает аппетит, стимулирует работу желудочно-кишечного тракта и почек.

Кефир подавляет в кишечнике рост гнилостных бактерий и создает благоприятные условия для жизни нормальной микрофлоры.

Следует помнить, что микробы кефирного грибка развиваются даже при температуре холодильника, поэтому необходимо строго соблюдать температурный режим хранения.

## **Значение кефира в питании ребенка первого года жизни**

Кефир детской молочной кухни — один из ключевых кисломолочных продуктов для вскармливания ребенка первого года жизни. Особую значимость продукту придает сочетание высокой питательной ценности и низкой аллергенности. Кефир можно пить ребенку с лактазной недостаточностью, что обеспечит растущий организм необходимым молочным белком. Кефир называют «кислый друг желудка». Именно это качество напитка определяет возраст, с которого кефир можно вводить в прикорм — с 8 месяцев, когда желудок малыша достаточно созрел.

- Регулярное употребление кефира улучшит аппетит самого капризного малыша. Кефир хорошо утоляет жажду.
- Кефир питает растущий организм необходимыми аминокислотами. Поэтому кефир дарит детям силу, бодрость и энергию.
- Регулярное употребление кефира создает условия для развития благоприятной микрофлоры кишечника, что повышает устойчивость организма ребенка к инфекциям.
- Соответствующая желудочному соку ребенка кислотность кефира помогает лучше усваиваться кальцию, железу, витамину D и другим питательным веществам.
- Высокое содержание витаминов группы B стимулирует нервно-психическое развитие ребенка (что очень важно — познавательную деятельность и память).
- При приеме перед сном «зрелый» кефир успокаивает нервную систему ребенка, помогает заснуть.



## Процесс приготовления кефира

Нормализованное по жирности молоко бережно пастеризуют, после чего охлаждают и вносят грибковую закваску. Сбраживание молока происходит в течение 6–8 часов при регулярном замере кислотности. При достижении кислотности в 60 °Т кефир охлаждают. Для приготовления бифидокефира «Капелька» в кефир вносят дополнительно закваску бифидобактерий.

Розлив Кефира «Детский Н» в бутылочки по 200 мл производится в асептических условиях. В процессе приготовления и на стадии готового кефира проверяется количество и свойства присутствующей в кефире микрофлоры. Многократный контроль качества кефира обеспечивает выпуск высокопитательного, адаптированного к потребностям детского организма, безопасного продукта.

## Особенности и преимущества бифидокефира «Капелька»

**Бифидокефир «Капелька»** — классический кефир обогащенный бифидобактериями ( $10^6$  КОЕ/мл).

Активность и жизнеспособность бифидобактерий в кефире «Капелька» гарантирована многоуровневым контролем качества микрофлоры в процессе приготовления напитка.

Обогащенный бифидобактериями кефир обладает всеми свойствами детского кефира. В то же время иммуностимулирующая активность и благотворное влияние на микрофлору кишечника у бифидокефира значительно выше, чем у классического детского кефира.

## Сроки введения кефира в прикорм

Кефир детский Н и Бифидокефир «Капелька» рекомендуется вводить в прикорм с 8 месяцев. Сначала следует дать попробовать 1–2 чайной ложки в день. На третий день дозу можно удвоить. Через 2–3 дня предложите выпить 5–6 чайных ложек (это 25–30 мл). На второй неделе введения кефира в прикорм можно предложить 100–150 мл. К году ежедневный прием можно довести до 150–200 мл.



Не следует превышать рекомендуемую дозировку, поскольку высокие дозы белка неблагоприятно влияют на работу почек ребенка первого года жизни.

## Питание кефиром с лечебной целью

Кефир особенно рекомендуется детям, которые находятся на искусственном вскармливании с первого полугодия жизни, при задержке физического и нервно-психического развития; детям с проявлениями диатеза, при нарушениях стула.

Сроки и способы введения в прикорм не отличаются от здоровых детей.

### ***Как ввести кефир в прикорм, если ребенок отказывается от нового вкуса?***

У кефира — специфический кислый вкус. С 6 месяцев ребенка уже знаком вкус творога. Поэтому проблемы с введением кефира в прикорм возникают нечасто. Предлагать кефир следует после продолжительного перерыва в еде и питье.

### ***Проблемы при введении кефира в прикорм***

Слишком большая одномоментная порция может вызвать нежелательную реакцию в виде рвоты, кишечных колик или нарушения стула. В этом случае необходимо повременить с введением нового прикорма на 3–4 дня, обеспечить достаточный питьевой режим. После можно возобновить попытку прикорма.

## Часто задаваемые вопросы о кефире

### ***В кефире содержится этиловый спирт. Не вредно ли это ребенку?***

Кефир — это продукт смешанного брожения (молочно-кислого и спиртового) и действительно содержит этиловый спирт, только содержание спирта в кефире ничтожно мало — не более 0,05 % на конец срока годности. В сопоставимом количестве спирт содержится в яблоках, винограде, сыре и хлебе, которые используются в детском питании. С накоплением спирта в кефире связывают изменение его влияния на



организм. Для тех, кого пугает содержание спирта в кефире можно рекомендовать давать ребенку свежий кефир или кефир первых трех суток с момента изготовления.

В детском кефире количество молочных дрожжей не более  $10^4$  КОЕ/г. Для сравнения в обычном «взрослом» кефире  $10^7$  КОЕ/г. Поэтому спиртовое брожение очень слабое. Если хранить «Кефир «Детский Н» в холодильнике, то внутри срока годности не происходит нарастание кислотности и этилового спирта.

Параметр	Кефир «Детский Н»	Обычный «взрослый» кефир
Кислотность, по Тернеру	менее 130 грд Т	более 130 грд Т
Дрожжи, титр	Не более $10^4$ КОЕ/г	Не менее $10^7$ КОЕ/г
Этиловый спирт, %	0,05 %	До 3 %

### ***Чем детский кефир отличается от кефира для взрослых?***

Детский кефир приготовлен только из натуральных продуктов, заквашен кефирным грибком и молочнокислыми бактериями (лактококками), не содержит консервантов. Детский кефир имеет короткий срок годности (не более 5 суток). Детский кефир — живой продукт, его вкус и свойства медленно изменяются с течением времени. В сравнении с кефиром для взрослых кислотность детского кефира ниже, что отражает адаптированность продукта к потребностям детского организма.

На кефире, предназначенном для детей первого года жизни, обязательно имеется надпись «для питания детей раннего возраста». Помимо портрета потребителя эта надпись указывает на очень серьезный контроль качества продукта, а также частый контроль санитарного состояния производственной базы и оборудования.

### ***Что из себя представляет кефирный грибок?***

Кефирный гриб (он же - молочный гриб, тибетский гриб, болгарский гриб, гриб индийских йогов) пришел к нам из





**Продукт кисломолочный  
«Кефир детский Н»  
для питания детей раннего возраста  
ТУ 9222-019-70517093-07  
с изменениями №1-4**

**Массовая доля жира** 3,2 %.

Продукт предназначен для непосредственного употребления в пищу для детей с 8 месяцев.

**Состав:** молоко коровье нормализованное, закваска кефирного грибка.

Содержание молочнокислых микроорганизмов не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г. Содержание дрожжей не более  $1 \times 10^4$  КОЕ/г.

**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г.

**Белок:** 2,8 г.

**Углеводы:** 4,0 г.

**Кальций:** 60 мг.

**Энергетическая ценность** (калорийность): 56 ккал/234 кДж.

Хранить при температуре от +2 до +6 °С.

**Срок годности:** 5 суток.

**После вскрытия не хранить.**

**Масса нетто:** 200 г.

**Противопоказания** — индивидуальная непереносимость.

Осети. Появление кефира в России в середине 19 века связано с романтической историей. Русского посла — женщину полюбил горячий джигит и украл замуж. Чтобы погасить политический скандал, Российским представителям подарили «зерно пророка», с помощью которого готовила целебный напиток и тайна которого тщательно оберегалась. Передавали технологию производства кефира от матери к дочери только на словах. В 1868 г. доктор Джогин изучил лечебные свойства кефира и с тех пор этот напиток стал самым распространенным на просторах нашей Родины. А в 1978 г. право на производство кефира купили еще 17 стран.

Кефирный гриб представляет из себя сложный симбиоз (совместное существование) микроорганизмов, которые приспособились к совместной жизни и ведут себя как целостный





**Продукт кисломолочный  
Бифидокефир «Капелька»:  
Продукт кисломолочный  
для питания детей старше 8 месяцев  
ТУ9222-021-70517093-07**

Бифидокефир «Капелька» — это классический кефир, который производится с использованием нормализованного коровьего молока, закваски на кефирных грибочках и обогащен живыми бифидобактериями.

**Состав:** нормализованное молоко, кефирная грибковая закваска, закваска бифидобактерий.

**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г.

**Белок:** 2,8 г.

**Углеводы:** 4,0 г.

**Кальций:** 60 мг.

**Энергетическая ценность** (калорийность): 56 ккал/234 кДж.

Хранить при температуре от +2 до +6 °С.

**Срок годности:** 5 суток. **После вскрытия не хранить.**

**Масса нетто:** 200 г.

**Противопоказания** — индивидуальная непереносимость.

организм. Белые или слегка желтоватые кефирные грибы обладают кислым специфическим вкусом. Основную их микрофлору составляют молочнокислые палочки/стрептококки, уксуснокислые и пропионовокислые бактерии, дрожжи, которые определяют специфический вкус и аромат кефира, его питательные свойства.

Кисломолочный напиток на основе кефирного грибка обладает антиаллергическим и иммуностимулирующим действием; способствует нормализации обмена веществ; улучшает пищеварение и поддерживает полезную микрофлору кишечника. Также кефирный грибок обладает непосредственным противовоспалительным и ранозаживляющим действием.



### ***Всем ли детям кефир полезен одинаково?***

Важность кефира для детского организма трудно переоценить.

Кефир особенно нужен детям с лактазной недостаточностью. При отсутствии возможности получать необходимый детскому организму молочный белок из самого молока, кефир и творог становятся основным поставщиком этого ценного питательного элемента.

Противопоказания к приему кефира — индивидуальная непереносимость, и непереносимость белков коровьего молока (повышенная чувствительность к казеину,  $\beta$ -лактоглобулину, альбумину бычьей сыворотки).



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ ПРИКОРМА

## БИФИЛИН-Д (детский)

### ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 8 МЕСЯЦЕВ

«Бифилин-Д» был разработан более 30 лет назад ГНУ ВНИМИ (г. Москва) специально для профилактики атопического дерматита у детей и в качестве диетического питания детям с 6 месяцев с уже имеющимся диатезом. Бифилин был рекомендован для производства на всех молочных кухнях Советского Союза. Это продукт, который формирует микробиоценоз кишечника ребенка с превалированием бифидобактерий. Сегодня это как никогда важно, потому что 30 лет назад нормальная микрофлора у ребенка формировалась к 18 дню, а сегодня условия жизни человека таковы, что микрофлора у детей формируется только к 1,5–2 годам. Это значит, что страдает работа желудочно-кишечного тракта и иммунитета.

«Бифилин-Д» приготовлен в точном соответствии с рецептурой ГНУ ВНИМИ (г. Москва). Это продукт, который поможет ребенку сформировать нормальную микрофлору на первом году жизни, что благотворно скажется на его иммунитете.

### Свойства напитка «Бифилин-Д»

«Бифилин-Д» — поставщик полезных для организма бифидобактерий.

«Бифилин-Д» содержит живые и активные бифидобактерии, а также продукты жизнедеятельности бифидобактерий и биологические факторы, способствующие повышению активности роста бифидобактерий. Иной микрофлоры, даже типичной для молока, в «Бифилине-Д» нет.

Регулярный прием напитка «Бифилин-Д» обеспечит:

- подавление активности и роста патогенных и гнилостных бактерий в кишечнике;
- защиту от кишечных инфекций;
- ежедневный стул;



- активное образование в кишечнике необходимых для организма витаминов группы В и аминокислот, что благотворно сказывается на физическом развитии ребенка;
- укрепит кишечный барьер против аллергенов;
- улучшение усвоения минералов из пищи;
- очищение организма от токсических веществ, вырабатываемых условно-патогенной и патогенной микрофлорой;

## **Значение напитка «Бифилин-Д» в питании ребенка первого года жизни**

Чтобы быть здоровым — нужно жить в гармонии не только с внешним, но и с внутренним миром. Внутренний мир — это микрофлора, проживающая в нашем кишечнике. За миллионы лет эволюции организм человека познакомился со всеми микробами, существующими в природе, и подружился с теми бактериями, которые максимально полезны для здоровья человека. Самые дружелюбные человеку бактерии — бифидобактерии. Чтобы организм человека был здоров, именно бифидобактерии должны первыми заселить кишечник и долгие годы оставаться в кишечнике главным и самым многочисленным жителем. Главный поставщик бифидобактерий в организм ребенка на протяжении первых 12 месяцев жизни — материнское молоко. Если продолжительность грудного вскармливания короче, то поступление бифидобактерий в организм ребенка недостаточное. Кишечник заселяет иная микрофлора, которая не всегда и не во всем дружелюбна организму человека. Животик малыша становится капризным, появляется диатез и другие проблемы.

«Бифилин-Д» надежно доставит в кишечник малыша нужное количество живых и активных бифидобактерий. Для поддержания нужного количества бифидобактерий в кишечнике пить «Бифилин-Д» рекомендуется ежедневно, не менее, чем по 50 мл.

- «Бифилин-Д» предназначен для питания детей старше 8 месяцев.
- Содержание бифидобактерий  $10^7$  КОЕ/мл. Для сравнения — обогащенный бифидокефир  $10^6$  КОЕ/мл).



- Кислотность продукта соответствует особенностям желудочного сока детей первого года жизни, не раздражает желудок ребенка.
- Произведен с контролем качества питательных свойств и микрофлоры согласно стандартам.
- Выпускается двух вариантах: Натуральный и Сладкий.
- Противопоказан при непереносимости белка коровьего молока.

## Процесс приготовления «Бифилина-Д»

Нормализованное по жиру молоко сразу тщательно стерилизуется, чтобы удалить всю обычную для натурального молока микрофлору. Молоко помещают в закрытый от воздуха ферментер, удаляют все растворенные в молоке газы, включая кислород. Так создают условия, максимально близкие к тем, в которых растут бифидобактерии. Однако, в простом молоке бифидобактерии расти не смогут. В молоко добавляют бифидогенные факторы — природные стимуляторы роста и развития бифидобактерий, а затем чистую культуру бифидобактерий (закваску). ООО «Био-Веста» выращивает чистые культуры бифидобактерий на собственном производстве, контролируя количество и активность бактерий каждой порции заквасок.

Полный цикл производства напитка «Бифилин-Д», от приготовления закваски, до готового продукта длится 7 дней. Все это время, на каждом этапе приготовления, проводится контроль количества и активности бифидобактерий. В итоге, получается напиток со вкусом, близким к топленому молоку. Это истинный природный вкус бифидобактерии. Для разнообразия вкусовых качеств продукта, адаптированного для детей первого года жизни, в Бифилин-Д вносят небольшое количество сахарного сиропа. Такой напиток называют «Бифилин-Д сладкий». Свойства микрофлоры напитка при этом не меняется.



## **Особенности и преимущества напитка «Бифилин-Д» производства «Био-Веста» перед другими Бифилинами**

Самое главное отличие напитка «Бифилин-Д» от других бифилинов — это более высокое количество и гарантированная активность и жизнеспособность бифидобактерий в одной порции напитка.

Только «Бифилин-Д» от «Био-Веста» содержит бифидобактерии в  $10^7$  КОЕ/мл. Активность и жизнеспособность бифидобактерий в «Бифилине-Д» гарантирована многоуровневым контролем качества микрофлоры в процессе приготовления напитка. Приготовление напитка осуществляется в небольшом объеме (100 л) на сложном с фармацевтической точностью отлаженном оборудовании. Такой подход невозможно осуществить на молочных заводах, где объем одномоментноготавливаемого продукта в 10 и более раз превышает объем, приемлемый стандарту ДМК «Био-Веста».

Учитывая лечебно-профилактическую особенность напитка, изготовление «Бифилина-Д» по принципу «лучше меньше — да лучше» — неотступное правило компании.

## **Сроки введения «Бифилина-Д» в прикорм**

«Бифилин-Д» рекомендуется вводить в прикорм с 8 месяцев. Сначала следует дать попробовать 1 чайную ложку в день. На третий день дозу можно удвоить. Через 2–3 дня предложите выпить 4–5 чайных ложек (это 20–25 мл). на второй неделе введения «Бифилина-Д» в прикорм можно предложить 50 мл. Это уже минимальная, полноценная, эффективная доза напитка. К году ежедневный прием можно довести до 200 мл.

Не следует при первом знакомстве предлагать большой объем напитка. «Бифилин-Д» — это продукт на натуральном коровьем молоке. Привыкший к материнскому молоку или адаптированным молочным смесям, организм ребенка может не принять грубое вмешательство в свои привычки.

## **Питание «Бифилином-Д» с лечебной целью**

«Бифилин-Д» особенно рекомендуется детям, которые находятся на искусственном вскармливании с первого полугодия жизни.



ни, при задержке физического развития; детям с проявлениями диатеза, при нарушениях стула.

Сроки и способы введения в прикорм не отличаются от здоровых детей.

## **Возможные проблемы при введении «Бифилина-Д» в прикорм**

Слишком большая одномоментная порция может вызвать нежелательную реакцию в виде рвоты, кишечных колик или нарушения стула. В этом случае необходимо повременить с введением нового прикорма на 3–4 дня, обеспечить достаточный питьевой режим. После можно возобновить попытку прикорма.

## **Часто задаваемые вопросы о бифилине**

***Как ввести «Бифилин-Д» в прикорм, если ребенок отказывается от нового вкуса?***

У «Бифилина-Д» — специфический вкус. На первом году жизни пищевые привычки окончательно не сформировались, поэтому многократное предложение одного и того же вкуса обычно заканчивается тем, что ребенок принимает новый продукт. Предлагать новый продукт можно до 12–15 раз в течение дня.

Для любителей сладкого можно предложить «Бифилин-Д» сладкий.

***Чем «Бифилин-Д» отличается от детского кефира?***

«Бифилин-Д» представляет собой коровье молоко, сквашенное бифидобактериями. Бифилин-Д содержит бифидобактерии и их метаболиты, бифидогенные ростовые факторы, другой микрофлоры в этом напитке нет. «Бифилин-Д» поможет ребенку сформировать нормальную микрофлору на первом году жизни, что благотворно скажется на иммунитете ребенка. Давать детям его можно с 8 месяцев по 200 г в день.

Кефир представляет собой молоко, сквашенное симбиозом микрофлоры — дрожжевым грибом и молочнокислыми





**Продукт кисломолочный  
«Бифилин-Д»  
Продукт кисломолочный  
«Бифилин Д Натуральный»  
для питания детей раннего возраста.  
Массовая доля жира 3,2 %  
ТУ 9222-460-00419785-09.**

Продукт предназначен для непосредственного употребления в пищу для детей с 8 месяцев. Содержание бифидобактерий (*Bifidobacterium adolescentis*) не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г. Состав: молоко, закваска бифидобактерий.  
**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г.

**Белок:** 2,8 г.

**Углеводы:** 3,6 г.

**Энергетическая ценность** (калорийность) — 55 ккал.

**Срок годности:** 5 суток.

**Масса нетто:** 200 г.

Хранить при температуре от +2 до +6 °С. Перед употреблением встряхивать. **После вскрытия не хранить.** Употреблять 2 раза в день по 150–200 мл продукта в течение 30 дней.

**Противопоказания** — индивидуальная непереносимость.

стрептококками. Кефир не содержит бифидобактерий, если их специально в него не внесли. Кефир способствует созданию в кишечнике среды благоприятной для роста полезных микроорганизмов — бифидобактерий и лактобактерий. Кефир влияет на моторику кишечника. Также высока пищевая ценность кефира.

**Как отреагирует организм и кишечник, если потом перестать пить Бифилин?**

Привыкания к «Бифилину-М» не возникает. Не бывает и эффекта «отмены», как при приеме некоторых лекарственных препаратов, например, ферментов.



**Упаковка «Бифилин-Д» обрабатывается какими-то антисептиками? Если да, то не убивает ли антисептик бифидобактерии?**

«Бифилин-М» фасуется в стерильную тару, которая предварительно обработана активной формой кислорода — озоном. Озон на воздухе в течение 15 минут разрушается с образованием молекулы воды, водорода и обычного кислорода. После такой обработки посуда многократно ополаскивается стерильной дистиллированной водой. Фасовка «Бифилин-Д» автоматическая и осуществляется в стерильном, закрытом от воздуха оборудовании.

**Можно ли замораживать «Бифилин-Д» для ребёнка (как мороженое)?**

Можно, при этом бифидобактерии сохраняют свою активность после разморозки, но не более 1 раза. Размороженный бифилин расслоится и выпадет хлопьями в осадок.

**Влияет ли сахар на свойства «Бифилина-М»?**

Нет, биологическая активность «Бифилина-М» сохраняется. Сахар добавляют в продукт только по причине предпочтения многими сладкого вкуса.

**Сколько можно пить «Бифилин-Д» и ребёнку?**

Минимальное количество «Бифилина-Д», который необходим для ежедневного приема, составляет для детей до 3 лет — 50 мл, для детей после 3 лет и взрослых — 150 мл. Верхний предел не ограничен: это не лекарство, а лечебно — профилактический продукт, который можно пить в любом желаемом количестве. Для достижения стойкого позитивного эффекта прием должен быть не менее 1 месяца.



# ПРОБИОТИКИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

## БАД «Биовестин» для детей с рождения

Слово **ПРОБИОТИК** в переводе с греческого языка означает «для жизни». Пробиотиками называют всех живых микробов, которые, при их достаточном количестве, благотворно влияют на здоровье человека. Такое определение дает Всемирная Организация Здравоохранения. Для взрослых людей и детей с 6 лет минимальной достаточной дозой, способной осуществлять значимое действие, считается доза не менее  $10^7$  КОЕ (10 миллионов колониеобразующих единиц) пробиотических микроорганизмов. Для детей инструкции пробиотиков предусматривают пересчет дозы в зависимости от возраста.



Пробиотические микроорганизмы, а именно — бифидобактерии, заселяют кишечник новорожденного ребенка естественным путем при грудном вскармливании. На первом году жизни в норме бифидобактерии составляют более 90 % всех микробов кишечника. Однако многие причины могут нарушить этот важный баланс. Например, перенесенные простудные и вирусные заболевания (например, ротавирус), прием антибиотиков, ранний отказ от грудного вскармливания, прикармливание искусственными смесями, не соответствующее возрасту ребенка питание, стрессовые ситуации



приводит к уменьшению количества бифидобактерий в кишечнике ребенка. Нарушение баланса микрофлоры проявляется в виде кишечных колик, поноса или запора, вздутия живота, нарушения аппетита. Необходимо учитывать также, что изменение микрофлоры кишечника может способствовать развитию пищевой аллергии. Прием антибиотиков, несоответствующее возрасту или однообразное питание, инфекции и длительные стрессы нарушают правильный баланс микрофлоры кишечника не только у детей первого года жизни, но и в последующие периоды детства и у взрослых людей.

Восстановить правильный баланс микрофлоры в кишечнике за короткий срок (14–30 дней) возможно только принимая внутрь пробиотики. При этом принятое внутрь за один раз количество микроорганизмов должно быть не менее 10<sup>7</sup> КОЕ. Учитывая, что при нарушенном балансе микрофлоры кишечника нужна не профилактика дисбаланса, а его коррекция, то принятое за один раз количество микроорганизмов должно быть выше, чем 10<sup>7</sup> КОЕ.

Этому требованию соответствует «Биовестин», в котором содержится 10<sup>9</sup> КОЕ бифидобактерий в одном флаконе 12 мл. Объем в 12 мл рекомендован как разовая суточная доза Биовестина для взрослых и детей старше 6 лет. В инструкции «Биовестин» размещена информация о дозировке бифидобактерий у детей младше 6 лет. Важно, что «Биовестин» — это живые активные бифидобактерии, помещенные в питательную среду, которая облегчает бактериям прохождение через кислотный барьер желудка, содержит факторы, благодаря которым улучшается жизнедеятельность полезной для организма человека кишечной микрофлоры.



# КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ С ПРОБИОТИКАМИ В РАЦИОНЕ ДЕТЕЙ СТАРШЕ 1 ГОДА

Детский возраст принято делить на возрастные периоды, внутри которых наблюдаются общие особенности физического и социального развития ребенка. Дошкольниками называют детей 3–6 лет, младшими школьниками — детей возраста 6–10 лет, школьниками средних классов — детей возраста 11–14 лет.

Детям всех возрастных групп свойственны высокая двигательная активность с большими тратами энергии, повышенный обмен веществ, совершенствование интеллектуальных способностей, развитие эмоциональной сферы, костно-мышечной системы, активизация роста в связи с усилением функции эндокринной железы — гипофиза.

У ребенка-дошкольника быстро нарастает активность взаимодействия с окружающим миром и сверстниками, что повышает вероятность заболевания инфекционными болезнями.

У младших школьников существенно возрастают умственные и психоэмоциональные нагрузки, которые могут неблагоприятно сказываться на состоянии нервной системы и регуляции работы внутренних органов.

У школьников средних классов идет активное половое созревание. Эти и другие особенности роста, развития и функционирования организма детей обуславливают их конкретную потребность в пищевых и биологически активных веществах, пищевых продуктах и специфике организации их питания.

При организации питания детей дошкольного возраста нужно учитывать, что доля животного белка в рационах от общего



количества белка должна составлять не менее 65 %, а для детей 7–14 лет — 60 %.

Доля растительного жира от общего количества жиров в рационах детей указанных групп должна составлять около 30 %.

Доля сахара в процентах по калорийности — менее 10 %.

Соотношение белков, жиров и углеводов соответственно 1:1:5, а соотношение кальция к фосфору и магнию — 1:1:0,2–0,25.

У мальчиков 11–14 лет потребность в белках, жирах, углеводах и калорийности выше, чем у девочек того же возраста на 9 %, в кальции — на 25 %, в витаминах С, К, и В6 — соответственно на 17, 14 и 6 %.

Потребность же девочек в свою очередь выше, чем у мальчиков, в железе — на 25 %, а в йоде — на 15 %.

Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты, такие как молоко или жидкие кисломолочные продукты, мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно, а крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели. Разнообразное сбалансированное питание, в том числе, необходимо для поддержания сбалансированного состава микрофлоры кишечника.

Учитывая особенности режима дня детей школьного возраста, большую учебную нагрузку, увлечение школьников рафинированными продуктами при снижении контроля за питанием со стороны родителей, становятся очевидными предпосылки для широкого распространения проблем со здоровьем среди школьников. Нерациональный режим дня и «хроническая усталость», однообразное питание с низким содержанием белка и клетчатки, превалирование жиров и легких углеводов в питании при снижении доли кисломолочных продуктов приводят к развитию стойкого дисбаланса микрофлоры кишечника. Количество полезных микроорганизмов резко снижается. Уменьшение содержания в кишечнике бифидо- и лактобактерий сопровождается появлением запоров, ослаблением иммунитета, ухудшением состояния кожи, нарушением работы пищеварительной системы.





### Продукт кисломолочный «Бифилин-М»

Массовая доля жира 3,2%.

ТУ 9222-371-00419785-04.

Продукт предназначен для питания детей с 3-х лет и взрослых для восстановления и поддержки полезной микрофлоры кишечника. Содержание бифидобактерий (*Bifidobacterium adolescentis*) не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г.

**Состав:** молоко нормализованное, закваска бифидобактерий.

**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г;

**Белок:** 2,8 г;

**Углеводы:** 3,6 г.

**Энергетическая ценность** (калорийность): 55 ккал.

Разработан ГНУ ВНИМИ г. Москва.

**Срок годности:** 5 суток.

**Масса нетто:** 200 г.

Хранить при температуре от +2 до +6 °С.

Перед употреблением встряхнуть. После вскрытия не хранить.

Рекомендовано употреблять «Бифилин-М» 2 раза в день по 150–200 мл в течение 30 дней. Противопоказание: индивидуальная непереносимость молочного белка.



Принципы рационального питания детей дошкольного и школьного возраста подробно описаны в многочисленных научных трудах. Однако в жизни придерживаться этих принципов достаточно сложно, поскольку ребенок много времени проводит вне дома и часто сам определяет когда, что и в каком количестве съесть.

Продукция Молочной кухни Био-Веста наилучшим образом способствует обеспечению детей дошкольного и школьного возраста необходимыми питательными веществами молочных продуктов.

Эта продукция легко усваивается организмом ребенка. В составе продуктов Био-Весты нет химических добавок



Кисломолочные продукты с пробиотиками относятся к продуктам функционального питания. В число этих продуктов входит Бифилин-М. Продукты функционального питания предназначены для систематического ежедневного употребления, длительность их приема не ограничена. При регулярном употреблении эти продукты улучшают функцию желудочно-кишечного тракта, восстанавливают и поддерживают полезные микроорганизмы кишечника, улучшают иммунитет.

Производятся несколько видов «Бифилина-М»: натуральный, сладкий, с клубничным джемом, с черничным джемом. Добавки (фруктовые джемы) производят из натурального сырья и варят по специальному заказу.



# Диетические особенности рациона детей со склонностью к запорам

В меню нужно уменьшить количество продуктов, замедляющих перистальтику кишечника, и повысить квоту продуктов, которые способствуют опорожнению кишечника; важна роль питьевого режима. Важно соблюдать необходимую калорийность рациона, его нормальный витаминно-минеральный состав, включить в суточное потребление достаточное количество белков, жиров и углеводов. У детей школьного возраста переходить на диету следует постепенно, поскольку вкусовые пристрастия сформированы. Иначе возможны капризы и отказ от приема пищи. Коррекционную диету ребенку придется соблюдать постоянно, в противном случае эффект от нормализации работы кишечника будет временным.

В меню маленьких детей с запорами должна преобладать пища, которая будет содействовать опорожнению кишечника, вызывая активацию перистальтики, увеличивая объем каловых масс и т. д. Продукты, оказывающие затормаживающее влияние на кишечник, должны исключаться или вводиться в питание в минимальных количествах. К полезным продуктам относятся: овощи (эффект сильнее всего у свеклы и моркови, далее следуют кабачки, тыква, цветная капуста и брокколи); гречневая и ячневая крупы; отруби; ржаной хлеб; кисло-сладкие ягоды и фрукты (сливы, чернослив, яблоки, абрикосы); кефир, простокваша, йогурт, конечно же, натуральные; фруктовые и овощные соки с мякотью; мед (при условии отсутствия аллергии на него); варенье, джемы, сиропы (желательно домашнего приготовления, из загустителей допускается только пектин). Продукты, которые нужно исключить: крепкий чай, кофе, какао; черника; манная и рисовая крупы; кисели; слизистые супы; макаронные изделия; сдобная выпечка; свежий белый хлеб. Нейтральные продукты в диете при запорах: мясо и рыба; черствый (вчерашний) пшеничный хлеб.



В суточном рационе должно присутствовать много жидкости. Пища должна быть приготовлена путем отваривания, тушения или запекания. Фрукты и овощи рекомендуется употреблять ежедневно в свежем виде. Жареные, копченые и маринованные продукты исключаются.

Диета старших дошкольников и школьников при запорах соответствует тем же принципам. Следует обращать внимание на регулярность питания, питьевой режим. Необходимо свести к минимуму перекусы сухомятку, фастфуды и другую вредную пищу.

### ***Как безболезненно перевести ребенка на диету***

Детей, которые уже имеют свои предпочтения в еде, зачастую очень сложно перевести на диетическое питание. Они отказываются от невкусных овощей, требуя привычную для себя пищу. Нередко дело доходит до истерик и «голодных бунтов». Чтобы этого не произошло, увеличивайте долю полезных продуктов постепенно, не акцентируя внимание на них. Своеобразной палочкой-выручалочкой станет вкусный и полезный напиток ТОНУС, содержащий лактококки, пропионовокислые и уксуснокислые бактерии.

**«Тонус»** — кисломолочный, легкоусвояемый продукт, предназначен для широкого употребления в пищу взрослыми и детьми с трехлетнего возраста. Продукт поддерживает в тонусе моторику желудочно-кишечного тракта, что обеспечивает ежедневный регулярный стул, ощущение легкости в животе, улучшает цвет и тонус кожи лица. В 100 граммах напитка содержится суточная доза витаминов группы В (В12, В1, В2, фолиевая кислота), а также витамины Е, А, С.

«Тонус» обладает не только профилактическими свойствами. При наличии таких проблем как вегетососудистая дистония, нарушение внешнесекреторной функции поджелудочной железы, нарушения образования и выделения желчи в просвет кишечника продукт «Тонус» существенно улучшает пищеварение, налаживает регулярный стул, ликвидирует запоры. По этой причине «Тонус» особенно полезен взрослым и детям с длительно текущими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. При наличии заболеваний желудочно-кишечного тракта рекомендуется ежедневное употребление напитка «Тонус» не менее, чем по 200 мл в день.





**Продукт кисломолочный «Тонус»  
с массовой долей жира 3,2 %**

**ТУ 9222-433-00419785-08 с изменением № 3.**

**Продукт предназначен для питания детей с 3 лет и взрослых.**

**Состав:** молоко коровье нормализованное, закваска состоящая из лактококков, пропионово-кислых и уксуснокислых бактерий.

Содержание молочнокислых бактерий не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г; пропионовокислых бактерий  $1 \times 10^6$  КОЕ/г.

**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г.

**Белок:** 2,8 г.

**Углеводы:** 3,6 г.

**Энергетическая ценность** (калорийность): 55 ккал/234 кДж.

**Срок годности:** 14 суток. Хранить при температуре от +2 до +6 °С.

**Масса нетто:** 200 г.

**Противопоказания** — индивидуальная непереносимость.



**Продукт кисломолочный «Тонус»  
с фруктовым наполнителем «Яблоко-груша»  
с массовой долей жира 3,2 %**

**ТУ 9222-433-00419785-08 с изменением №3.**

**Продукт предназначен для питания детей с 3 лет и взрослых.**

**Состав:** молоко коровье нормализованное, закваска состоящая из лактококков, пропионово-кислых и уксуснокислых бактерий; фруктовый наполнитель «Яблоко-груша».

Содержание молочнокислых бактерий не менее  $1 \times 10^7$  КОЕ/г; пропионовокислых бактерий  $1 \times 10^6$  КОЕ/г.

**Пищевая ценность** (содержание в 100 г):

**Жир:** 3,2 г.

**Белок:** 2,8 г.

**Углеводы:** 10,0 г.

**Энергетическая ценность** (калорийность): 8 ккал/335 кДж.

**Срок годности:** 14 суток. Хранить при температуре от +2 до +6 °С.

**Масса нетто:** 200 г.

**Противопоказания** — индивидуальная непереносимость.



Незаметно увеличить количество клетчатки в рационе позволят пшеничные отруби. Отруби дают хороший эффект практически сразу после употребления, способствуя опорожнению кишечника уже в день их первого приема. После предварительного запаривания (2 ложки отрубей заливают  $\frac{1}{2}$  стакана кипятка и настаивают минут 20) их можно добавлять по 1–2 столовые ложки в уже приготовленные кашу, суп, йогурт. Можно всыпать сухие отруби в кашу в конце варки или добавить их к тесту при изготовлении домашних оладий.

Достаточно легко ввести в меню пюре из запаренных сухофруктов (чернослив, курага, изюм, инжир). Сухофрукты содержат довольно много пищевых волокон и являются источником калия, стимулирующего работу кишечника. С вечера смесь ягод заливают кипятком, утром взбивают размякшие ягоды вилкой или блендером. Смесь добавляют в кефир, йогурт, простоквашу, дают отделиться.

**Обратите внимание:** переход на функциональное питание у детей со спастическими запорами, сопровождающимися резкими приступообразными болями в животе, осуществляется в два этапа. На первом этапе исключаются продукты, раздражающие слизистую кишечника, в том числе и грубая растительная клетчатка. Упор делается на фрукты без кожуры, фруктовые и овощные соки. Хорошо снимает спазмы кишечника и одновременно послабляет свежесжатый картофельный сок. Его рекомендуют выпивать утром натощак по  $\frac{1}{4}$  стакана. Сок довольно неприятный на вкус, но ребенка вполне можно уговорить проглотить пару ложек сока в качестве лекарства. После стихания болей и достижения более-менее регулярного опорожнения кишечника переходят к стандартной диете. Нужно помнить: всем детям, страдающим запорами, лечебную диету важно соблюдать постоянно. Любые сбои в питании, возвращение к привычному неправильному рациону в большинстве случаев приведут к возобновлению у них запоров.

Производятся несколько видов «Тонуса»: натуральный, сладкий, с клубничным джемом, с яблочно-грушевым джемом. Добавки (фруктовые джемы) производят из натурального сырья и варят по специальному заказу.



# Опыт использования кисломолочного продукта «Бифилин–М» в детских садах

Новосибирский государственный медицинский университет с 2011 по 2013 гг. проводил исследование эффективности влияния пробиотического продукта Бифилин М на заболеваемость детей в организованных коллективах дошкольных детских учреждений.

С информированного согласия родителей и разрешения этического комитета обследовано 367 детей в возрасте от 3 до 5 лет, посещающих детские дошкольные учреждения. Обработаны медицинские карты (форма №026/У), проведен осмотр педиатром.

Было организовано питание 268 детей с включением в рацион продукта «Бифилин М» по 10 дней каждого месяца учебного года или по 2 дня в неделю. В качестве группы сравнения проанализированы истории развития 99 детей, не получавших «Бифилин М».

Удельный вес практически здоровых детей составил в среднем 20 %; 3,8 % детей страдали хроническими заболеваниями. А остальные 2/3 детей имели функциональные нарушения, которые могут быть ликвидированы с помощью здорового образа жизни, в





основе которого лежит питание. Лидирующей патологией в популяции были болезни органов дыхания (БОД) — (ОРВЗ, фарингиты, бронхиты), что говорит о снижении иммунного статуса.

Уже через 2 месяца приема пробиотического продукта в регулярном питании детей было отмечено снижение общей заболеваемости детей на 20-60 % в зависимости от кратности приема и возраста.

Минимальный рекомендованный курс приема «Бифилина-М» составляет 10 дней каждого месяца, что позволяет повысить устойчивость к наиболее распространенным инфекциям детей дошкольного возраста.



# Использованная литература

1. *И.Я. Конь.* Детская (педиатрическая) нутрициология (диетология): достижения и проблемы. Педиатрия, 2012; 91:3:59-66.
2. *С.В. Николаева.* Изменение питания и здоровья детей. Вопросы современной педиатрии, 2013;12:1:108-111.
3. *Мартинчик А.Н., Маев А.И., Янушевич О.О.* Общая нутрициология. М.: МЕДпресс-информ, 2015. 398 с.
4. *В.А. Скворцова, Т.Э. Боровик, О.К. Нетребко и др.* Научное обоснование схемы введения прикорма, изложенной в «национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ». Часть I. Вопросы современной педиатрии, 2011;10:6:128-136.
5. *В.А. Скворцова, Т.Э. Боровик, О.К. Нетребко и др.* Научное обоснование схемы введения прикорма, изложенной в «национальной программе оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ». Часть II. Вопросы современной педиатрии, 2012;11:4:158-166.
6. *Национальная программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в РФ /* Союз педиатров России, Национальная ассоциация диетологов и нутрициологов, ГУ НЦЗД, ГУ НИИ Питания РАМН. 2011. 68 с.
7. *Современные принципы и методы вскармливания детей первого года жизни: методические указания МЗ РФ №225, 1999.*
8. *Рекомендуемые сроки введения основных продуктов и блюд прикорма промышленного выпуска в питание детей первого года жизни: дополнение к методическим рекомендациям МЗ РФ №225 от 30.12.1999.* Москва, 2000, С. 4.



