

Использование продуктов детского питания промышленного выпуска в рационе беременных женщин

М.В. Гмошинская, З.Г. Ларионова, И.В. Алешина, И.Я. Конь

Научно-исследовательский институт питания, Москва

Use of commercial baby foods in the nutrition of pregnant women

M.V. Gmshinskaya, Z.G. Larionova, I.V. Aleshina, I.Ya. Kon

Research Institute of Nutrition, Moscow

Представлены данные о возможности расширения ассортимента продуктов питания для беременных с помощью продуктов детского питания промышленного выпуска.

Ключевые слова: беременные женщины, пищевое поведение, особенности питания.

The paper gives data on the possibility of expanding the assortment of foodstuffs for pregnant women with commercial baby foods.

Key words: pregnant women, eating behavior, dietary habits.

Рациональное питание женщин в период беременности является необходимым условием нормального течения и благополучного исхода беременности, поддержания здоровья, хорошего самочувствия женщины и обеспечения адекватного роста и развития плода [1]. В то же время при организации питания беременных женщин нередко возникают трудности, обусловленные нарушениями со стороны желудочно-кишечного тракта в связи с особенностями его функционирования во время беременности (высокое стояние диафрагмы, снижение тонуса гладкой мускулатуры кишечника), а также обострением хронических заболеваний пищеварительной системы. В связи с этим в период беременности многие женщины нуждаются в существенных изменениях состава и консистенции продуктов и блюд. При этом вследствие часто возникающего снижения аппетита важным требованием являются высокие органолептические свойства продуктов и блюд. С этой целью могут использоваться стандартные диетологические подходы, механическое и химическое щажение.

Вместе с тем эффективным способом решения указанной диетической проблемы может, очевидно, служить включение в рацион беременных женщин широкого ассортимента продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста, которые сочетают в себе высокие органолептические свойства, адекватную и дифференцированную в различных продуктах степень измель-

чения, санитарно-эпидемиологическую и гигиеническую безопасность. Важным преимуществом продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста, является их гарантированная химическая и микробиологическая безопасность; гарантированный химический состав, соответствующий возрастным особенностям метаболизма и пищеварения; оптимальная и гарантированная степень измельчения, соответствующая возрастным особенностям жевательного аппарата и пищеварительной системы детей; высокое качество и безопасность сырья для производства продуктов и блюд прикорма; чрезвычайно широкий спектр сырьевых компонентов, используемых при производстве прикорма промышленного выпуска. Все эти особенности продуктов детского питания соответствуют требованиям, предъявляемым к продуктам питания для беременных женщин. Их герметично упаковывают в мелкоступную тару, удобную для употребления, что обеспечивает возможность длительного хранения даже при комнатной температуре.

Продукты и блюда промышленного выпуска, предназначенные для питания детей раннего возраста, как правило, не требуют варки, а нуждаются только в разогревании или разведении водой или молоком. Их использование позволяет строить оптимальный рацион питания вне зависимости от сезонных колебаний ассортимента плодов и овощей. Продукты и блюда, предназначенные для питания детей раннего возраста, обладают высокими вкусовыми качествами, нежной консистенцией, благодаря предварительному размельчению продуктов, в них отсутствуют острые приправы и специи [2].

Оценка фактического питания беременных женщин, результаты которой были приведены в нашей предыдущей публикации, указывает на то, что беременные

© Коллектив авторов, 2014

Ros Vestn Perinatol Pediat 2014; 3:116–119

Адрес для корреспонденции: Гмошинская Мария Владимировна — д.м.н., в.н.с. лаборатории возрастной нутрициологии НИИ питания РАМН

Конь Игорь Яковлевич — д.м.н., проф., рук. той же лаборатории

Ларионова Зоя Германовна — к.м.н., мл.н.с. той же лаборатории

Алешина Ирина Владимировна — мл.н.с. той же лаборатории

109240 Москва, Устьинский пр., д. 2/14

женщины спонтанно используют продукты детского питания достаточно широко [3]. Исходя из изложенного, представляется важным гигиеническое обоснование использования продуктов и блюд промышленного выпуска, предназначенных для питания детей раннего возраста, в рационе беременных женщин, в частности, обоснование их включения в рекомендуемый ассортимент продуктов питания беременных женщин.

С этой целью мы, прежде всего, сопоставили химический состав среднесуточного набора продуктов, рекомендованных в настоящее время для беременных женщин, и химический состав рациона, в который включены различные продукты и блюда промышленного выпуска для детского питания. Второй задачей явилось расширение ассортимента рекомендуемых продуктов и блюд для питания беременных путем включения в них

Таблица 1. Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания беременных женщин во II и III триместрах беременности (утвержден Минздравсоцразвития 15.05.2006. № 15-3/691-04 [4]) и набор продуктов для данного контингента женщин с использованием продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста (г, брутто)*

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания беременных женщин		Набор продуктов для данного контингента женщин с использованием продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста	
продукты	количество	продукты	количество
Хлеб пшеничный	120	Хлеб пшеничный	120
Хлеб ржаной	100	Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	15	Мука пшеничная	15
Крупы	45	Крупы, в том числе инстантные каши для детского питания (указана порция готового блюда)	25 (250 г)
Макаронные изделия	15	Макаронные изделия	15
Картофель	200	Картофель	200
Овощи	500	Овощи	500
Фрукты свежие	300	Фрукты свежие, в том числе плодово-овощные пюре для детского питания	100/200
Соки плодовоовощные и нектары для беременных женщин	150	Соки плодовоовощные и нектары для детей	150
Фрукты сухие	20	Фрукты сухие	20
Сахар	60	Сахар	60
Кондитерские изделия	20	Детское растворимое печенье	20
Мясо, птица	170	Мясо, птица, мясные, мясорастительные, растительно-мясные консервы для детского питания	110/60
Рыба	70	Рыба	70
Творог 5%, 9% жирности	50	Творог 5%, 9% жирности, в том числе детский	50
Сметана, 10% и 15% жирности	15	Сметана, 10% и 15% жирности	15
Молоко, кефир и другие кисломолочные напитки, 3,2%, 2,5% жирности, в том числе для беременных женщин	500	Молоко, кефир и другие кисломолочные напитки, в том числе для детского питания	450
Масло сливочное	25	Масло сливочное	25
Масло растительное	15	Масло растительное	15
Яйцо, шт.	0,5	Яйцо, шт.	0,5
Сыр твердый	15	Сыр твердый	15
Чай черный	1	Чай черный	1
Соль йодированная	5	Соль йодированная	5
Кофе натуральный	3	Кофе натуральный	3

Примечание. * Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для беременных женщин, 2008.

Таблица 2. Химический состав рекомендуемого среднесуточного набора продуктов для питания беременных женщин во II и III триместрах беременности и набора продуктов для данного контингента женщин с использованием продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста (брутто)

Химический состав	Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания беременных женщин	Набор продуктов для данного контингента женщин с использованием продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста.	Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для беременных женщин, 2008
Белки, г	96	95,4	96
В том числе животные, г	60	59	
Жиры, г	90	92,4	96
В том числе растительный, г	23	24	
Углеводы, г	340	335	338
Энергетическая ценность, ккал	2556	2553	2550

различных продуктов и блюд детского питания промышленного выпуска. В табл. 1 представлены среднесуточный набор продуктов для питания беременных женщин во II и III триместрах беременности, утвержденный Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства 15.05.2006 № 15-3/691-04 [4]? и набор продуктов для данного контингента женщин с использованием продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста.

Как следует из табл. 2, включение в рацион питания беременных женщин продуктов и блюд, предназначенных для питания детей раннего возраста, практически не меняет химический состав рекомендуемого среднесуточного набора продуктов для питания беременных женщин во II и III триместрах беременности и полностью обеспечивает физиологические потребности данного контингента женщин в пищевых веществах и энергии. Среди продуктов детского питания могут быть использованы:

молочные продукты: молоко для приготовления блюд, кефир и йогурт как кисломолочные напитки; творог;

плодоовощные пюре, десерты с молоком, плодово-овощные соки, морсы, компоты (в том числе выпускаемые под торговой маркой «ФрутоНяня») — на второй завтрак или полдник;

мясное пюре (в том числе выпускаемые под торговой маркой «ФрутоНяня»);

детское растворимое печенье;

мясорастительные, растительно-мясные консервы;

каши инстантные (в том числе выпускаемые под торговой маркой «ФрутоНяня») или каши для беременных женщин могут быть использованы на завтрак, ужин;

каши детские, готовые к употреблению (в том числе выпускаемые под торговой маркой «ФрутоНяня»).

Таким образом, продукты детского питания промышленного выпуска могут быть использованы наряду с традиционными продуктами и позволяют расширить ассортимент продуктов питания, предназначенных для беременных, организовать питание этих

женщин вне дома (на работе, в поликлинике, во время прогулок). В табл. 3 приведено примерное двухдневное меню для беременных и кормящих женщин с включением продуктов детского питания промышленного выпуска.

Следует подчеркнуть, что обучение женщин принципам оптимального питания приводило к увеличению частоты использования ими в своем рационе продуктов и блюд детского питания промышленного выпуска. Обучение женщин проводили во время школ матерей по образовательным программам «Оптимизация питания различных групп населения». Занятия в школе матерей предусматривали серию лекций и семинаров по организации питания женщин во время беременности. Женщинам предлагали наборы продуктов, а также возможный ассортимент продуктов с учетом их пищевых привычек и пищевых пристрастий. Большое внимание уделялось включению в рацион питания специализированных продуктов питания для женщин данного контингента и возможному расширению ассортимента их рационов за счет продуктов детского питания промышленного выпуска. В зависимости от своих пищевых пристрастий женщины сами выбирали продукты детского питания. Общая продолжительность наблюдения составляла не менее 8 нед.

После завершения курса лекций 40 беременных женщин представили повторные данные по фактическому питанию. До начала обучения плодовоовощные соки для детского питания промышленного выпуска использовали в своем питании 38% беременных женщин, после окончания обучения — 67,5%; плодовоовощные пюре — 33 и 52%; мясное пюре — 3 и 22,5%; инстантные каши — 8 и 32%; детское растворимое печенье — 14 и 50% соответственно.

Таким образом, полученные данные свидетельствуют о том, что продукты детского питания промышленного выпуска могут быть включены в рацион питания беременных женщин. Необходимо в дальнейшем оценить эффективность использования данных продуктов в питании этого контингента женщин.

Таблица 3. Примерное двухдневное меню для беременных женщин

Наименование блюд	Количество	Наименование блюд	Количество
<i>Первый день</i>		<i>Второй день</i>	
Завтрак		Завтрак	
Детская инстантная молочная каша, г	250	Мюсли детские с молоком, г	250
Мясное пюре, г	40	Творог детский, г	100
Хлеб ржанопшеничный, г	45	Хлеб ржанопшеничный, г	45
Масло сливочное, г	10	Масло сливочное, г	10
Чай с сахаром, г	200	Чай с сахаром, г	200
Второй завтрак		Второй завтрак	
Сок яблочный, г	200	Каша гречневая с фруктами, г	200
Печенье детское, г	25		
Обед		Обед	
Салат витаминный, г	80	Винегрет, г	80
Суп куриный с клецками, г	300	Суп овощной, г	300
Курица отварная, г	100	Мясо отварное с тушеным картофелем, г	100/200
Овощное рагу, г	150	Хлеб ржанопшеничный, г	45
Морс, г	200	Компот, г	200
Хлеб ржанопшеничный	45		
Полдник		Полдник	
Йогурт для детского питания, г	200	Йогурт для детского питания, г	200
Пюре фруктовое, г	200	Десерты с молоком, г	125
Ужин		Ужин	
Рис отварной с овощами, г	200	Картофельное пюре с рыбой (детские консервы), г	200
Хлеб ржанопшеничный, г	45	Хлеб ржанопшеничный, г	45
Чай с сахаром, г	200	Чай с сахаром, г	200
На ночь		На ночь	
Кефир детский, г	200	Кефир детский, г	200
Химический состав рациона		Химический состав рациона	
Белок — 89,9 г		Белок — 90,56 г	
Жир — 61,8г		Жир — 67,15г	
Углеводы — 366 г		Углеводы — 342,3 г	
Калорийность — 2442 ккал		Калорийность — 2584 ккал	

ЛИТЕРАТУРА

1. Тутьельян В.А., Конь И.Я. (ред.). Детское питание. М: Медицинское информационное агентство 2013; 272—294. (Tuteliyan V.A., Kon I.Y. Children's nutrition. Moscow: Meditsinskoe informatsionnoe agentstvo 2013; 272—294.)
2. Турти Т.В., Намазова-Баранова Л.С., Боровик Т.Э. и др. Диетологические возможности профилактики атопии у детей в период введения прикорма. *Вопр соврем педиат* 2012; 4: 1—8. (Turti T.V., Namazova-Baranova L.S., Borovik T.E. et al. The possibilities of diet prophylaxis of atopy in children at the period of additional feeding introduction. *Vopr sovrem pediat* 2012; 4: 1—8.)
3. Гмошинская М.В., Конь И.Я. Изучение пищевого поведения беременных женщин в Москве. *Рос вестн перинатол и педиат* 2013; 116—119. (Gmoshinskaya M.V., Kon I.Y., Studying of food behavior of pregnant women in Moscow. *Ros vestn perinatol i pediat* 2013; 116—119.)
4. Тутьельян В. А., Батуринов А. К., Конь И. Я. и др. Рекомендуемые наборы продуктов для питания беременных женщин, кормящих матерей и детей до 3 лет. Утв. Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства 15.05.2006 № 15-3/691-04. М., 2006; 15. (Tuteliyan V.A., Baturin A.K., Kon I.Y., et al. Recommended sets of products for nutrition of pregnant women, feeding mothers and children up to 3 years. Moscow 2006; 15.)

Поступила 08.04.13