



ПИТАНИЕ КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН



Москва, 2009

ПИТАНИЕ КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

Поздравляем, Вы стали мамой!

Женское молоко – самое ценное, что дано природой. Оно и накормит Вашего малыша и защитит от инфекций и сохранит здоровье ребенка на многие годы. Кормление грудью – это еще и уникальный шанс общения с Вашим младенцем, которое обеспечит ему покой и чувство защищенности на многие годы вперед. **Помните, что правильное питание кормящей матери – залог здоровья и правильного питания младенца.** И в этот период, также как и в период беременности в питание матери должны входить **все группы пищевых продуктов.**

Правильное питание – основа для восстановления здоровья после трудного периода беременности, сохранения красоты и стройной фигуры. Не забывайте: витаминизированные продукты и поливитаминные препараты в Вашем рационе важны для обеспечения повышенных потребностей в витаминах мамы и малыша.

**Идеальная пища
для Вашего
малыша –
женское молоко**

Ежедневно включайте в свой рацион кисломолочные напитки: чередуя кефир, йогурт, ряженку и др., которые необходимы для нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

Одно из серьезных нарушений здоровья малыша, находящегося на грудном вскармливании – **пищевая аллергия, связанная с погрешностями** в питании матери. **ИСКЛЮЧАЙТЕ** из рациона: цитрусовые, клубнику, томаты, шоколад, мед, креветки, какао.

НЕ ЗАБУДЬТЕ: для полноценного образования молока Вам необходим один литр дополнительной жидкости (молока, чая с молоком, сока, компота и нектара).

НЕДОПУСТИМЫ в период кормления ребенка алкоголь и курение.

Индивидуальные консультации по питанию беременных и кормящих женщин – Клиника лечебного питания НИИ питания РАМН. 115446, г. Москва, Каширское шоссе, д. 21.
Тел: +7(495) 661-46-05, +7(499) 613-01-07

**Примерный недельный набор продуктов питания для кормящих женщин
(г, брутто).**

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	750-850
Хлеб ржаной	600-700
Мука пшеничная	35-45
Крупы, макаронные изделия	500-550
Картофель	1300-1500
Овощи	2800-3000
Фрукты	1800-2000
Соки	1400-2000
Фрукты сухие	30-40
Сахар	300-350
Кондитерские изделия	100-120
Мясо	500-600
Птица	500-600
Рыба	500-550
Молоко, кефир и др. кисломолочные продукты 2,5% жирности	3000-4000
Творог 4-9% жирности	350-450
Сметана 10% жирности	100-120
Масло сливочное	100-150
Масло растительное	100-120
Яйцо диетическое, шт.	3-4 шт.
Сыр	70-110
Чай	7-10
Кофе	20-30
Соль	30-40



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ

КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН









Москва, 2009







День первый

<p>6-00 Кефир - 200г.</p>	
	<p>Завтрак Каша рисовая молочная – 300г. Кофейный напиток – 200г. Хлеб пшеничный с маслом и сыром - /5/20г.</p>
<p>11-00 Фрукты Чай – 200г.</p>	
	<p>Обед Салат из моркови, клюквы и кураги с р/м – 100г. Рассольник на мясном бульоне со сметаной - 300/10г. Запеканка картофельная с отварным мясом – 230г. Компот из сухофруктов – 200г. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный</p>
<p>Полдник Сок фруктовый – 150г. Печенье (вафли, сухарик) – 25г.</p>	
	<p>Ужин: Салат из помидор с р/м – 70г. Рыба, отварная в молочном соусе – 90г. Овощное рагу – 230г. Чай с молоком – 200г. Хлеб пшеничный с маслом - /5г.</p>

День второй

<p>6-00 Йогурт - 200г.</p>	
	<p>Завтрак Пудинг творожный запеченный – 210г. Молоко сгущенное – 20г. Кофейный напиток – 200г. Хлеб пшеничный с маслом - /5г.</p>
<p>11-00 Фрукты Чай – 200г.</p>	
	<p>Обед Салат из огурцов с р/м – 100г. Борщ вегетарианский со сметаной - 300/10г. Бефстроганов из отварного мяса – 100г. Каша гречневая – 150г. Компот из сухофруктов – 200г. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный</p>
<p>Полдник Сок фруктовый – 150г. Печенье (вафли, сухарик) – 25г.</p>	
	<p>Ужин: Биточки рыбные – 70г. Овощи тушеные – 100г. Картофельное пюре – 210г. Чай с молоком – 200г. Хлеб пшеничный с маслом и сыром - /5/20г.</p>

День третий

<p>6-00 Ряженка - 200г.</p>	
	<p>Завтрак Омлет натуральный – 60г. Каша овсяная молочная – 250г. Кофейный напиток – 200г. Хлеб пшеничный с маслом - /5г.</p>
<p>11-00 Фрукты Чай – 200г.</p>	
	<p>Обед Салат из свеклы и зеленого горошка с р/м – 100г. Суп с макаронными изделиями на курином бульоне – 300г. Курица отварная – 100г. Морковь тушеная – 200г. Компот из свежих фруктов – 200г. Хлеб пшеничный Хлеб ржано-пшеничный</p>
<p>Полдник Сок фруктовый – 150г. Печенье (вафли, сухарик) – 25г.</p>	
	<p>Ужин: Салат из капусты и яблок с р/м – 70г. Печень, тушеная в сметанном соусе – 100г. Рис, припущенный с овощами - 200г. Чай с молоком – 200г. Хлеб пшеничный с маслом - /5г.</p>