

The background is a dark grey color. It features several decorative elements: a large, stylized orange cursive letter 'В' on the left side; several white and grey stars of various sizes scattered throughout; a white hand holding a pen in the bottom left corner; and a series of white teardrop shapes in the middle right area.

для ума

Вита
инновации

в детском
питании

РАННЕЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА –
СОВРЕМЕННЫЙ ТРЕНД. РОДИТЕЛИ
СТРЕМЯТСЯ ВЫРАСТИТЬ СВОИХ
МАЛЫШЕЙ УМНЫМИ, УЧАТ ИХ
ЧИТАТЬ И СЧИТАТЬ ЧУТЬ ЛИ
НЕ С ПЕЛЕНОК, НО ПРИ ЭТОМ
НЕ ВСЕГДА ЗАДУМЫВАЮТСЯ,
НАСКОЛЬКО ТЕСНА СВЯЗЬ МЕЖДУ
ИНТЕЛЛЕКТОМ И ПИТАНИЕМ
В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ.



ПЕРВАЯ 1000 ДНЕЙ

Фундамент развития человека закладывается в первую 1000 дней жизни, то есть с момента зачатия до двух лет. Без преувеличения, это самый ответственный период, когда от питания, которое получает ребенок, зависит его здоровье не только в младенчестве, но и в будущей жизни.

Не секрет, что питание является одним из ключевых элементов и физического, и умственного развития, способности адаптироваться к изменениям, учиться новому.

Мощнейшее влияние питания на интеллект обусловлено тем, что структурное развитие мозга начинается еще во внутриутробном периоде, а в раннем возрасте происходит его стремительное увеличение: к двум годам масса мозга увеличивается примерно в три раза,

к трехлетнему возрасту достигает 80%, а к пяти годам – 100% объема мозга взрослого.

ЕСЛИ ПЛОХО ЕСТЬ...

Правильное и полноценное питание ребенка имеет первостепенное значение для его умственных способностей на всех этапах развития. И это доказывают многочисленные исследования здоровья детей в развивающихся странах, растущих в условиях дефицита питания. ▶

► В данных работах показано, что недостаточность питания в начале жизни ведет к выраженным нарушениям работы мозга, причем часто восполнить упущенное в последующие годы уже невозможно даже при коррекции дефицитов нутриентов.

Как справедливо отмечал еще более полувека назад создатель знаменитого IQ-теста Ганс Юрген Айзенк, «из общего правила о том, что мало что можно сделать для улучшения IQ, есть одно исключение: многие дети едят слишком мало овощей и фруктов, и, если они начинают получать необходимую дозу витаминов и минеральных веществ, их IQ заметно возрастает».

К сожалению, родители не всегда понимают, как связано питание и развитие ребенка, даже физическое, не говоря об интеллектуальном. В частности, как показывают опросы, около трети родителей вообще не знакомы с понятием рационального детского питания, при этом большая часть родителей получают свои знания о принципах правильного питания путем просмотра различного рода телепередач.

Качественный и количественный анализ фактического рациона детей в возрасте 1–3 лет в России ¹, опубликованный в 2016 году, показал, что питание детей после года несбалансировано и не отвечает в полной мере требованиям рационального питания ребенка раннего возраста.

Как показано в исследовании, большинство детей 1–3 лет в РФ потребляют с пищей избыточное количество белка и жира

и недостаточное количество витамина D, железа, цинка, кальция. При этом родители и некоторые педиатры не уделяют достаточного внимания этому вопросу.

ПУТЬ К ИДЕАЛУ

Согласно рекомендациям ВОЗ, грудное молоко является идеальным питанием для ребенка и должно составлять 100% его рациона до 6 месяцев, а рекомендуемая продолжительность грудного вскармливания – до двух лет и дольше. Это продукт с уникальным сложным составом, который обеспечивает малыша необходимым количеством белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов, а также содержит уникальные компоненты для становления и укрепления иммунитета, оказывающие огромное влияние на физическое и интеллектуальное развитие. Неудивительно, что воспроизвести грудное молоко на 100% пока не представляется возможным.

Вместе с тем современная наука и детская диетология достигли огромных успехов в создании инновационных смесей для детского питания, позволяющих максимально полно реализовать задачу по формированию у ребенка здоровой центральной нервной системы и интеллекта, способного адаптироваться к любым изменениям и вызовам общества будущего.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Мозг маленького ребенка по мере развития постоянно образует новые нейронные связи. В нем также меньше тормозных нейротрансмиттеров по сравнению с мозгом взрослого. В результате, по мнению некоторых ученых, дети в меньшей степени способны фокусироваться на чем-то. Существует сравнение восприятия ребенка с лампочкой, которая рассеивает свет по всей комнате, тогда как восприятие взрослого схоже с прожектором, фокусирующим свет на определенном месте.

¹ Т.Э. Боровик и соавт. // Особенности организации и потребления пищевых веществ детьми в возрасте от 1 года до 3 лет, проживающими в Центральном федеральном округе РФ (Москва, Иваново, Ярославль). // Вопрос питания. – 2016 г. – Т. 85. – №6.



На конференции «Инновации в детском питании – шаг к интеллекту будущего» (подробности на стр. 6. – Прим. ред.), состоявшейся в Москве в декабре 2018 года и привлечшей внимание специалистов из 50 регионов России, ключевым событием стала презентация инновационной формулы Nutrilon® SuperPremium Profutura. Эту смесь можно использовать в качестве основного или дополнительного питания у детей раннего возраста в случае, когда грудное вскармливание по каким-либо причинам является невозможным или недостаточным.

Формула Nutrilon® SuperPremium Profutura специально разработана для питания детей в самый важный период их развития с учетом

эти кислоты содержатся в мембранах всех клеток организма, их концентрация в головном мозге поистине колоссальна. Так, более 25% от всех жирных кислот, входящих в состав тканей мозга, представлено DHA и ARA. Поэтому, по мнению многих исследователей, достаточное количество этих особых жирных кислот в детском питании является залогом полноценного развития мозга.

Нельзя не упомянуть и о роли кишечной микробиоты в развитии ребенка, ведь до 70% иммунных клеток сосредоточено именно в кишечнике. Здоровая сбалансированная микробиота лежит в основе крепкого иммунитета ребенка. Поэтому одно из приоритетных требо-



25%

от всех жирных кислот,
входящих в состав тканей мозга,
представлено DHA и ARA

того, что правильное питание – это основа здорового будущего и блестящего интеллекта. Доказано, что одним из основных факторов, определяющих формирование структур головного мозга, является липидный компонент питания. Поэтому в инновационной смеси, созданной компанией Nutricia на основе 40 лет исследований грудного молока, содержится уникальный липидный комплекс, включающий самый высокий уровень особых жирных кислот DHA/ARA в оптимальной для усвоения форме, которые способствуют развитию интеллекта.

Важность полиненасыщенных жирных кислот DHA (омега-3) и ARA (омега-6) обусловлена их важнейшей ролью на ранних стадиях развития центральной нервной системы. Несмотря на то что

ваний к инновационным детским смесям сегодня – это наличие в составе пребиотиков-олигосахаридов, повторяющих структуру олигосахаридов грудного молока. Уникальный комплекс пребиотиков-олигосахаридов GOS/FOS в составе Nutrilon® SuperPremium Profutura достоверно снижает риск развития аллергических заболеваний у младенцев, а также уменьшает частоту респираторных, кишечных инфекций и частоту использования антибиотиков.

Конечно, все родители хотят, чтобы их дети стали успешными, реализовали свои мечты и раскрыли свой потенциал в этом мире. Поэтому крайне важно, чтобы каждый педиатр и каждый родитель помнил о важности ответственного и грамотного отношения к питанию для блестящего будущего ребенка.

2 Астанкин С.В. // Анализ заболеваемости призывной молодежи Томской области С.В. Астанкин. // Бюл. сиб. мед. – 2007. – Вып. 6. – №2. – С. 118–121.

3 DHA/ARA = докозагексаеновая/арахионовая кислота. Максимальное количество DHA/ARA из всей продуктовой линейки Nutrilon® в России.

4 На основании исследований Birch 2000, 2007, Drover 2009, 2011, Willats 2013.

5 GOS/FOS = ГОС/ФОС – галакто- и фруктоолигосахариды. Уникальная комбинация пребиотиков GOS/FOS 9:1 в количестве 0,8 мг разработана Nutricia.

6 Arslanoglu S. et al. // Early supplementation of prebiotic oligosaccharides protects formula-fed infants against infections during the first 6 months of life. // Journal of Nutrition. – 2007. – 137. – 2420–2424.

7 Bruzzese E., Volpicelli M., Squeglia V. et al. // A formula containing galacto- and fructo-oligosaccharides prevents intestinal and extra-intestinal infections: an observational study. // Clin. Nutr. – 2009. – 28 (2). – 156–61.

8 Grüber C. et al. // Reduced occurrence of early atopic dermatitis because of immunoinactive prebiotics among low-atopy-risk infants. // J. Allergy Clin. Immunol. – 2010. – 126. – 791–7.