

# ОГЛАВЛЕНИЕ

1.	Введение .....	4
2.	Влияние питательных веществ на количественный и качественный состав грудного молока.....	5
3.	Общие принципы питания кормящей женщины.....	6
4.	Специализированные продукты в питании кормящих женщин.....	13
	Приложение 1. «Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей» .....	21
	Приложение 2. «Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин» .....	22



*Дай Бог, кому детей родить, тому их и вскормить*

## ВВЕДЕНИЕ

Здоровое и полноценное питание кормящей мамы – залог хорошего самочувствия и развития ребенка, именно поэтому к составлению рациона женщина должна подходить осторожно еще с первых недель беременности и вплоть до момента отлучения малыша от груди. Питание в первые 1500 дней, включающие период от зачатия до двухлетнего возраста, влияет на рост, когнитивные функции, а также на риск развития неинфекционных заболеваний в последующей жизни. Есть реальные доказательства того, что питание на ранних этапах развития влияет на наши гены и их функцию. Нарушение внутриутробного питания, особенно при сочетании с низким поступлением витамина B12 и фолата может привести к модификации ключевых функций генов. Плод, получающий недостаточное питание, будет запрограммирован на накопление энергии, что значительно увеличивает риск развития ожирения и метаболических нарушений во взрослом возрасте, особенно, если ребенок растет в ситуации высокой доступности обильной пищи и низкой физической активности. В период грудного вскармливания также важно насколько полноценно и разнообразно будет питаться кормящая женщина, что повлияет не только на состав грудного молока, здоровье самой женщины, но и на развитие ребёнка.



*Дай Бог, кому детей родить, тому их и вскормить*

# ВЛИЯНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ НА КОЛИЧЕСТВЕННЫЙ И КАЧЕСТВЕННЫЙ СОСТАВ ГРУДНОГО МОЛОКА

Очень важный факт, который необходимо понимать каждой кормящей женщине, – грудное молоко уже является изначально лучшим питанием для ребёнка и содержит абсолютно все необходимые конкретно Вашему ребёнку питательные вещества. Молоко, как бы оно ни выглядело – это идеальная пища и питьё для Вашего малыша, и никакой продукт не способен «улучшить» качество молока или сделать его более полезным. Полноценное питание кормящей женщины оказывает положительное влияние не на количество, а на качество молока, поэтому есть и пить за двоих кормящей женщине не нужно.

Однако, небольшое количество питательных веществ в грудном молоке зависит от рациона женщины в период лактации. Научными исследованиями доказано, что концентрация **белков, полиненасыщенных жирных кислот, цинка, марганца, селена, йода, витаминов группы В, А, D, Е, К, С, РР** в грудном молоке может изменяться в зависимости от потребления продуктов, содержащих эти нутриенты.



Если в диете кормящей женщины не хватает каких-то питательных веществ (например, кальция), то малыш необходимую ему дозу всё равно получит, только в ущерб здоровью мамы. Поэтому каждой женщине нужно знать, что, полноценно питаясь, она заботится главным образом о собственном здоровье.

Таким образом, состав грудного молока формирует не кормящая мама посредством диеты, а ребёнок, который нуждается в тех или иных питательных веществах, в зависимости от его состояния здоровья и периода развития.



*Грудное вскармливание – это крепкое здоровье Вашего малыша!*

# ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ КОРМЯЩЕЙ ЖЕНЩИНЫ

Питание кормящей женщины должно строиться на основе соблюдения общих (базовых) принципов:

**1. Питание должно быть разнообразным и включать основные группы продуктов** – мясо и мясные продукты; молоко и молочные продукты; хлеб, крупы, макаронные изделия; растительное масло; овощи, фрукты, соки; сахар и кондитерские изделия. Предпочтительнее использовать различные виды мяса (говядина, курица, индейка, кролик, нежирные сорта свинины и баранины), но не колбасы, сосиски или сардельки; нежирные сорта рыбы (судак, треска, карп, хек и др.).



Следует широко употреблять творог и сыр, за счёт которых наиболее целесообразно увеличивать количество белка в рационе. Цельное коровье молоко, избыток которого в рационе может вызывать у детей аллергические реакции, предпочтительнее заменить различными кисломолочными продуктами (кефир, йогурт, ряженка и др.).

Очень важно, чтобы рацион кормящей женщины содержал достаточное количество растительных волокон, стимулирующих двигательную активность кишечника. Для этого в рационе должно быть значительное количество (не менее 400-500 г) свежих или подвергнутых тепловой обработке овощей (морковь, свекла, капуста, кабачки, тыква и др.), фруктов и ягод (300 г), соков (150 мл), особенно с мякотью, как свежеприготовленных, так и консервированных, лучше – «для детского питания». Растительными волокнами богаты также пшеничная, гречневая и овсяная крупы, хлеб грубого помола, сухофрукты (чернослив, курага).



*Вкладывать ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!*



Рацион кормящей женщины должен содержать 20-40 г сливочного масла, 20-30 г растительного масла (подсолнечного, кукурузного, соевого, оливкового), при необходимости – небольшое количество сливочного маргарина (10-20 г).

Сахар и кондитерские изделия лучше употреблять в ограниченном количестве (предпочтение лучше отдавать зефиру, пастиле, мармеладу, нежирным тортам и пирожным), так как они оказывают аллергенное действие и способствуют отложению жира) (см. Приложение 1).

**2. Рацион питания женщины в период кормления грудью должен включать дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимыми для продукции достаточного количества грудного молока.**

Образование грудного молока при лактации рассматривается как физиологическое состояние, повышающее потребность организма женщины в энергии и пищевых веществах. Дополнительное количество пищи, необходимой для поддержания лактации, пропорционально количеству секретируемого молока. Калорийность грудного молока составляет 67-70 ккал/100 мл. На образование 100 мл молока расходуется около 85 ккал, соответственно, для образования 750-800 мл молока за сутки, которые необходимы ребёнку в первое полугодие жизни, затрачивается примерно 630-650 ккал. Учитывая, что для образования молока в первую очередь расходуются жиры, накопленные во время беременности, то дополнительная потребность в энергии определена в 500 ккал и дополнительно включает 15-20 г белка, 20-25 г жира, 50-60 г углеводов. Женщина с нормальной прибавкой массы тела во время беременности (около 10-12 кг при одноплодной беременности) способна поддерживать определённый уровень лактации даже при недостаточном потреблении энергии. Однако после исчерпания запасов жира, отложенного в период беременности, или, если прибавка массы тела во время беременности была недостаточной, то дополнительное потребление энергии, обеспечивающее лактацию, становится обязательным.



*Вкладывать ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!*

Несмотря на дополнительное поступление энергии, женщина во время лактации может терять в весе до 0,5-1 кг в месяц, поэтому «возвращение в форму», которую женщина имела до беременности возможно только при правильном питании.

Для сохранения в продуктах питания витаминов и минеральных веществ лучше использовать щадящую кулинарную обработку (отваривание, тушение, приготовление на пару).

Принимать пищу следует 5-6 раз в день (3 основных приёма, 2-3 перекуса). Перед каждым дневным кормлением рекомендуется за 15-20 мин. выпить тёплый напиток (чай или компот).

Для адекватной лактации кормящей женщине необходимо за сутки употреблять не более 2-х литров жидкости, из которых 150 мл фруктового сока (яблоки, груши), 250 мл цельного молока (не более 3,5% жирности), 250 мл кефира без наполнителей, 300 мл - первое блюдо в виде супа, 600 мл - чай (лучше зелёный без наполнителей) и 350 мл воды или морса (см. рис 1).

### **3. Питание кормящей женщины должно быть безопасным как для матери, так и для ребёнка.**

Рацион питания кормящей женщины не должен включать продукты, которые могут нанести вред её здоровью и негативным образом сказаться на составе грудного молока. Кормящей матери не рекомендуется употреблять продукты, содержащие красители, консерванты, генномодифицированные компоненты, нитраты и т.д. Исключаются крепкие наваристые бульоны, маринованные, копчёные продукты, острые приправы, майонез, кетчуп, алкоголь. Питьевая вода должна быть фильтрованной или бутилированной.



***Вкладывать ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!***

#### 4. Рацион питания кормящей женщины должен учитывать особенности состояния здоровья ребёнка.

При условии, если состояние здоровья ребёнка соответствует физиологической норме (физическое, нервно-психическое развитие), то питание кормящей женщины не должно меняться и соответствовать базовым принципам, изложенным выше. При возникновении у ребёнка пищевой аллергии кормящей женщине назначается гипоаллергенная диета на весь период лактации, особенно если аллерген не выяснен.

Известно, что чаще всего аллергическая реакция развивается на инородный белок. Из всех разновидностей инородных белков чаще всего вызывает аллергическую реакцию белок коровьего молока. При употреблении коровьего молока кормящей женщиной у ребёнка может появиться аллергическая реакция в виде высыпаний на коже или нарушений со стороны желудочно-кишечного тракта (боли в животе, жидкий стул, запоры, повышенное газообразование).



*Вкладывая ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!*

## Питьевой режим кормящей женщины



Таблица 1

Рекомендации по использованию продуктов и блюд при составлении гипоаллергенной диеты для кормящих матерей

Исключаются	Ограничиваются	Разрешаются
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Высокоаллергенные продукты - рыба, икра, морепродукты (раки, крабы, креветки, крабовые палочки, закусовые консервы), яйца, грибы, орехи, мед, шоколад, кофе, какао.</li> <li>• Цельное молоко, сливки, кисломолочные продукты с ароматизаторами и фруктовыми наполнителями, глазированные сырки.</li> <li>• Тропические плоды, клубника, малина.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Цельное молоко (только в каше), сметана в блюда.</li> <li>• Абрикосы, персики, дыня, вишня, черешня, смородина, слива.</li> <li>• Хлеб, хлебобулочные и макаронные изделия из муки высшего сорта, манная крупа.</li> <li>• Кондитерские изделия, сладости.</li> <li>• Сахар - до 40 г.</li> <li>• Соль.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Кисломолочные продукты (БиоБаланс, кефир, бифидок, ацидофилин, йогурты без фруктовых добавок и др.).</li> <li>• Крупы (гречневая, кукурузная, рисовая, овсяная и др.).</li> <li>• Овощи и фрукты (яблоки, груши, кабачки, патиссоны, цветная, брюссельская, белокочанная капуста, брокколи, картофель и др.).</li> <li>• Супы - вегетарианские.</li> <li>• Мясо - нежирные сорта говядины, свинины; филе индейки, цыплят в отварном, тушеном виде, а также в виде паровых котлет.</li> <li>• Хлеб - пшеничный 2-го сорта, ржаной, пшенично-ржаной.</li> <li>• Напитки - чай, компоты, морсы без сахара.</li> </ul>



Вкладывать ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!

Если причина пищевой аллергии установлена (например, белок коровьего молока), то из рациона питания кормящей женщины исключаются только те продукты, которые его содержат.

При развитии у ребёнка младенческих колик кормящей женщине помимо общепринятых исключений (крепкие бульоны, маринады, копчености, острые приправы, майонез, продукты содержащие консерванты, искусственные красители, фруктовые наполнители, бульонные кубики), дополнительно ограничиваются: бобовые, свежие овощи, кондитерские изделия, газированные напитки, квас, цельное молоко. Рекомендуется также не злоупотреблять разрешёнными продуктами.



*Вкладывать ресурсы в грудное вскармливание – значит вкладывать ресурсы в здоровье!*

## СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ В ПИТАНИИ КОРМЯЩИХ ЖЕНЩИН

Рациональное питание кормящих матерей играет важную роль в развитии ребёнка, становлении лактации и ее продолжительности. Одним из подходов к рационализации питания кормящих матерей служит использование специализированных продуктов, обогащенных белком, витаминами и минеральными солями для создания рационов, сбалансированных по большинству пищевых факторов. Изучение фактического питания кормящих женщин в РФ показывает, что во многих случаях суточные рационы женщин включают недостаточное количество белка, ряда витаминов и минеральных солей. В этой связи очень желательно включение в их рацион специализированных продуктов питания.

Существует несколько типов специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин:

- 1) сухие инстантные быстрорастворимые смеси;
- 2) соки и напитки;
- 3) чай;
- 4) БАДы (биологически активные добавки), стимулирующие лактацию.

Сухие инстантные смеси могут быть на основе коровьего и козьего молока, а также на основе сои. Все эти продукты способствуют обеспечению повышенных потребностей женщины в пищевых веществах и энергии в период беременности и кормления грудью, снижают риск раннего токсикоза беременности и риск внутриутробной гипотрофии плода, стимулируют лактацию и продлевают период грудного вскармливания, а также повышают пищевую ценность грудного молока. Эти продукты могут использоваться в течение всего периода беременности и лактации на второй завтрак, полдник, они просты в приготовлении. Условно данные продукты могут быть разделены на 4 группы (Приложение 2).



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

**Первая группа - сбалансированные продукты для дополнительного питания женщин в период беременности и лактации.** Эти продукты содержат основные макро- и микронутриенты в соотношениях, приблизительно отвечающих потребности беременных и кормящих женщин в соответствующих пищевых веществах.

**«Фемилак»** (Россия) - сухой сбалансированный продукт на основе коровьего молока. Аминокислотный состав смеси улучшен за счет дополнительного обогащения сывороточными белками. Содержит таурин. Жировой компонент представлен кукурузным маслом, а углеводный - лактозой и мальтодекстрином. Оптимальное соотношение кальция и фосфора 1,3:1 способствует эффективному усвоению кальция и обеспечивает профилактику развития остеопороза у матери. Продукт также обогащен железом, цинком, медью, йодом, содержит фолиевую кислоту, необходимую для полноценного роста и развития плода, а также ряд других витаминов, в том числе D, E и аскорбиновую кислоту.



В состав смеси **«MDмил Мама»** (Франция) источником белка в смеси служит сухое обезжиренное молоко, источником жира - смесь растительных масел (рапсового, пальмового и подсолнечного) и рыбий жир как источник докозотриглицеридов и других ПНЖК. Углеводный компонент представлен мальтодекстрином. Смесь содержит также важнейшие витамины, включая фолиевую кислоту, витамины D, A, E, C, PP, группы B, а также кальций, фосфор, железо, цинк, йод и селен.



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*



**«Думил Мама плюс»** (Дания) содержит сбалансированный состав белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных веществ, обогащен кальцием, фолиевой кислотой и другими витаминами, содержит естественные антиоксиданты бета-каротин, селен, витамины Е и С, обогащен таурином. Выпускается со следующими вкусами: ваниль, зеленое яблоко, клубника, апельсин, шоколад.



**«Энфамма»** (США) представляет собой сухую витаминизированную молочную смесь, имеющую сбалансированный состав белков, жиров, углеводов, витаминов и минералов.



**Вторая группа - продукты, обогащенные некоторыми незаменимыми микронутриентами.** К ним относятся **«Мадонна»** (Россия), представляющая собой сухую витаминизированную смесь на основе сои, и **«Аннамария»** (Франция) - сухая витаминизированная молочная смесь, обогащенная полиненасыщенными жирными кислотами. Это низкожировый продукт, поэтому он может быть использован для питания в период беременности и лактации женщин с избыточной массой тела, повышенным содержанием триглицеридов и холестерина в крови и женщин с извращением аппетита в первом триместре беременности.



**Третья группа - продукты, обогащенные лактогенными добавками.** Эту группу представляет продукт **«Млечный путь»** (Россия), разработанный НИИ питания совместно с ООО «Умный выбор». Это сухая витаминизированная молочно-соевая смесь с экстрактом галеги. Галега (козлятник) - это трава, которая широко известна как сильное лактогенное средство (то есть способствующее усилению выработки молока).



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

Этот продукт зарекомендовал себя как высокоэффективное средство профилактики и лечения гипогалактии (недостаток грудного молока). Он может быть рекомендован женщинам, начиная с первых дней лактации, при отсутствии молока, а также в тех случаях, когда предыдущие дети были рано переведены на искусственное вскармливание.

В более поздние сроки лактации продукт может быть использован при симптомах снижения лактации (малой прибавке массы тела ребенка, беспокойстве ребенка, снижении объема суточной лактации), а также в период лактогенных кризов, которые отмечаются в конце первого, второго, третьего месяцев лактации. Продолжительность приема — от двух недель до одного месяца. При необходимости курс можно повторить. Продукт имеет несколько горьковатый вкус, который свойственен галаге.

**Четвертая группа - продукты для матерей из группы риска по пищевой аллергии.** К ним относится сухое козье молоко **«Амалтея»** -



сухая витаминизированная смесь на основе козьего молока, обогащенная йодом, селеном, железом, фолиевой кислотой, кальцием. Данный продукт может быть рекомендован для беременных и кормящих женщин и особенно при непереносимости коровьего молока, различных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также если женщина имеет в анамнезе аллергические заболевания. Особенностью этого продукта является то,

что его можно заквашивать с помощью заквасок и готовить из него творог. Продукт может быть использован на всем протяжении беременности и лактации.



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

## Соки и напитки

К следующей группе относятся соки для беременных и кормящих женщин. Это соки фирмы **«Нипр»**, **«Фрутоняня для двоих»** (яблочный, яблочно-грушевый, яблочно-морковный). Эти соки обогащены лактатом железа и 10 витаминами, в том числе витамином С, и предназначены для профилактики анемии. Соки для кормящих матерей (яблочно-грушевый, яблочно-персиковый) обогащены комплексом витаминов и лактатом кальция и предназначены для улучшения лактации.



## Чай

В настоящее время имеются гранулированные чаи для беременных женщин, например, выпускаемые фирмой **«Нипр»**. Они используются для приготовления витаминизированного напитка.



Для кормящих мам в широком ассортименте представлены как гранулированные чаи (**«Нипр»**, **«Тип-Топ»**, **«Дания»**), так и чаи в пакетиках (фиточай). Эти чаи выпускаются различными фирмами, и в их состав входят лактогонные травы, способствующие повышению лактации. Они могут быть использованы в период кормления ребенка как средства, стимулирующие лактацию.



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

## БАДы

К биологически-активным добавкам, предназначенным для усиления лактации, относятся **«Апилактин»** и **«Лактогон»**. Они выпускаются в таблетированном виде. Основным действующим началом служат маточное молочко пчел и цветочная пыльца.

В состав **«Лактогона»** входит маточное молочко пчел и ряд пищевых и пряно-вкусовых растений, имеющих известный лактогонный эффект (душица, сок моркови, имбирь, крапива, укроп), дополненные йодистым калием и аскорбиновой кислотой.

**«Апилактин»** содержит маточное молочко пчел и цветочную пыльцу. Доказана клиническая эффективность использования данных БАД, особенно **«Лактогона»**, при первичной и вторичной гипогалактии (сниженной лактации) у женщин.



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

## Специализированные смеси для беременных и кормящих женщин

Продукты	Изготовитель	Краткая характеристика
<b>1 группа: сбалансированные продукты для дополнительного питания</b>		
«Фемилак»	Россия	Сухая молочная витаминизированная смесь
«МДмил Мама»	Франция	Сухая молочная витаминизированная смесь
«Беллакт мама»	Белоруссия	Сухая молочная витаминизированная смесь
«Беллакт мама бифи»	Белоруссия	Сухая витаминизированная молочная смесь, обогащённая бифидобактериями
«Мама и Я»	Испания	Сухая витаминизированная молочная смесь, обогащённая бифидо- и лактобактериями
<b>2 группа: продукты, обогащенные лактогенными добавками</b>		
«Млечный путь»	Россия	Сухая витаминизированная молочно-соевая смесь с экстрактом галеги
«Лактамил»	Россия	Сухая витаминизированная молочная смесь со сбором трав (экстракт фенхеля, крапивы, аниса, тмина)
<b>3 группа: продукты для матерей из группы риска по пищевой аллергии детей, находящихся на грудном вскармливании</b>		
«Амалтея»	Голландия	Сухая витаминизированная смесь на основе козьего молока
«Мадонна»	Россия	Сухая витаминизированная смесь на основе сои



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

Таким образом, имеется достаточный выбор специализированных продуктов, которые могут использоваться как в период беременности, так и во время кормления грудью. Они позволяют разнообразить питание женщин и обогатить их рацион белково-витаминно-минеральными комплексами. Имеются также продукты, содержащие лактогенные добавки, позволяющие усилить выработку молока при ее снижении и тем самым способствующие поддержанию полноценной и длительной лактации.

## Трёхдневное меню кормящей женщины

День недели	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Подник	Ужин
<b>Понедельник</b>	1 ст. чая злаки (хлопья, мюсли, каши) с молоком	2 бутер- брота с сыром, 1 ст. яблочного сока	салат, овощной суп, мясо со спагетти, 1 ст. компота из сухофруктов	1 фрукт, йогурт, булочка	овощное рагу, говядина тушёная, 1-2 кусочка сыра, 1 фрукт, 1 ст. чая
<b>Вторник</b>	1 ст. какао, 1 порция творога, 2 фрукта	1 йогурт	салат из отварных овощей с раст. маслом, овощ. суп, говядина тушёная, сыр, 1 ст. фрукт. сока	булочка, 1 ст. кефира	отварная рыба с тушенными овощами, хлеб, 1 ст. морса
<b>Среда</b>	1 ст. чая, каша на молоке, бутерброд с сыром	творог со сметаной, 1 ст. компота	овощной салат, борщ со свежей капустой, картофельное пюре, гуляш мясной, фруктовый сок	1 ст. кефира, кекс	рис с тушеными овощами и курицей, 1 кусок мягкого сыра, 2 фрукта, 1 ст. киселя



*Помните, что аналогов грудному молоку нет во всем мире!*

# ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Нормы физиологической потребности в основных пищевых веществах и энергии для кормящих матерей\*

Энергия и пищевые вещества	Базовая потребность женщины в возрасте 18-29 лет	Дополнительно в первые 6 мес. лактации	Дополнительно после 6 мес. лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белки в т.ч. животного происхождения, г	66 33	40 26	30 20
Жиры, г	73	15	15
Углеводы, г	318	40	30
<b>Минеральные вещества</b>			
Кальций, мг	1000	400	400
Фосфор, мг	800	200	200
Магний, мг	400	50	50
Железо, мг	18	0	0
Цинк, мг	12	3	3
Йод, мкг	150	140	140
<b>Витамины</b>			
С, мг	90	30	30
А, мкг ретинол, экв.	900	400	400
Е, мг	15	4	4
Д, мг	10	2,5	2,5
В1, мг	1,5	0,3	0,3
В2, мг	1,8	0,3	0,3
РР, мг ниацин, экв.	20	3	3
Фолат, мкг	400	100	100
В12, мкг	3	0,5	0,5

\* - нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации, утверждены 18 декабря 2008 г. (МР 2.3.1.2432-08)



*Грудное вскармливание – иммунная защита Вашего ребёнка каждый день!*

## ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов питания для кормящих женщин (г, брутто)\*

Продукты	Количество
Хлеб пшеничный	150
Хлеб ржаной	100
Мука пшеничная	20
Крупы, макаронные изделия	70
Картофель	200
Овощи	500
Фрукты	300
Соки	150
Фрукты сухие	20
Сахар	60
Кондитерские изделия	20
Мясо, птица	170
Рыба	70
Молоко, кефир и другие кисломолочные продукты 2,5% жирности	600
Творог 9% жирности	50
Сметана 10% жирности	15
Масло сливочное	25
Масло растительное	15
Яйцо, шт.	1/2
Сыр	15
Чай	1
Кофе	3
Соль	8
<b>Химический состав рационов</b>	
Белки	104
в т.ч. животного происхождения, г	60
Жиры	93
в т.ч. растительного происхождения	25
Углеводы, г	370
Энергетическая ценность, ккал	2735

\* - разработаны ГУ НИИ питания РАМН, утверждены Департаментом медико-социальных проблем семьи, материнства и детства Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации 16.05.2006 г. № 15-3/691-04



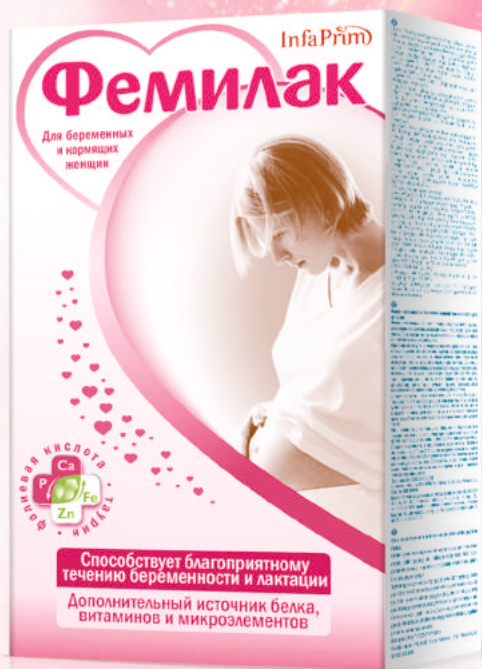
*Дай Бог, кому детей родить, тому их и вскормить*



# ДО, ВО ВРЕМЯ И ПОСЛЕ БЕРЕМЕННОСТИ



Всего  
200 мг  
в день



- ✓ **Благоприятное течение беременности**
- ✓ **Правильное формирование и развитие плода**
- ✓ **Дополнительный источник белка, фолиевой кислоты, витаминов, макро- и микроэлементов**

Разработан совместно с ФГБНУ «НИИ питания»

Реклама. Товар сертифицирован.

InfaPrim

8-800-100-99-69  
www.nutrilak.com

# Надежная поддержка грудного вскармливания



Специализированный  
молочный напиток  
с уникальным комплексом  
лактогонных трав



**95%** женщин отметили  
увеличение объема  
грудного молока\*

- ✓ Стимулирует лактацию
- ✓ Увеличивает объем грудного молока
- ✓ Улучшает качество грудного молока
- ✓ Восстанавливает организм после родов

Реклама. Товар сертифицирован.

\* Исследование «Поддержка лактации после преждевременных родов», 2014г.  
Отделение патологии новорожденных и недоношенных детей  
Областной клинической больницы №2 г. Челябинска.

InfaPrim

8-800-100-99-69  
www.nutrilak.com

# ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Blank lined area for writing, consisting of multiple horizontal dashed lines.



*Дай Бог, кому детей родить, тому их и вскормить*

# ДЛЯ ЗАПИСЕЙ

Blank lined area for writing, consisting of 20 horizontal dashed lines.



*Дай Бог, кому детей родить, тому их и вскормить*