  

 Министерство Представительство РГП на ПХВ

Здравоохранения Детского фонда ООН «Национальный центр

Республики Казахстан «ЮНИСЕФ» общественногоздравоохранения»

 МЗ РК



**Учебный модуль**

**"Питание для детей от 0 до 5 лет"**

**для студентов медицинских колледжей**

**и медицинских университетов**

**Нур-Султан, 2020 год**

**Введение**

Формирование здоровье ребенка начинается с первых моментов жизни. В связи с этим вопросы питания во время беременности имеет огромное значение. Во внутриутробном периоде развития, ребенок получает питание от матери, а значит энергетическая обеспеченность, адекватное поступление макро и микронутриентов и биологически активных веществ полностью зависит от матери.

Неправильное питание у детей раннего возраста могут служит прямой или косвенной причиной в 60% из 10,9 миллиона случаев смерти среди детей в возрасте до пяти лет в год. Во всем мире не более 35% детей грудного возраста вскармливаются исключительно грудным молоком только лишь в течение первых четырех месяцев жизни, что несомненно отражается на их здоровье. Поскольку, недостаточное или неполноценное питание влияет на физическое и психомоторное развитие ребенка, главной задачей работников медицинских учреждений является обеспечение всех условий для удовлетворения физиологических потребностей матери и ребенка.

Питание детей до 3 лет также относится к наиболее уязвимым периодам в развитии ребенка, поскольку, именно в этот период, наряду с усовершенствованием физиологических функций организма закладываются навыки питания, а приобретение вредных привычек питания могут привести к развитию ряда хронических неинфекционных заболеваний.

Источником необходимых питательных веществ для детей первого года жизни является грудное молоко, уникальный состав которого, обеспечивает не только питательными веществами, но и формируют защитные механизмы здоровья ребенка. С 6 месяцев ребенок нуждается в дополнительном питании, правильная организация питания в этом возрасте исключительно важный вопрос, и потому формирование профессиональных навыков по питанию в процессе обучения студентов медицинских специальностей имеет огромное значение, что является целью данного модуля.

Образовательный модуль предназначен для студентов медицинских колледжей и высших медицинских учебных заведений, для включения в учебные планы по различным специальностям и может быть адаптирован, согласно профессиональным компетенциям, предъявляемые к ним.

1. **Распределение часов модуля:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Наименование темы** | **Всего часов** | **Из них**  |
| **теоретические занятия** | **практика** |
| 1 | Питание беременных | 30 | 10 | 20 |
| 2 | Грудное вскармливание  | 30 | 10 | 20 |
| 3 | Питание детей от 6 мес до 3 лет  | 30 | 10 | 20 |
|  | **Итого**  | 90 | 30 | 60 |

**Конечные результаты обучения**

- иметь представление о важности полноценного питания беременных женщин, как основополагающего фактора, для формирования здоровья ребенка;

- уметь правильно формировать рацион питания беременных женщин, согласно международным стандартам рационального и сбалансированного питания;

- знать преимущества грудного вскармливания детей раннего возраста, как один из важнейших условий, обеспечивающий гармоничный рост ребенка в первые годы жизни;

- обладать практическими навыками в области оказания консультативной помощи по правильному положению и прикладыванию ребенка к груди;

- знать принципы введения прикорма и оказывать содействие по технике приготовления прикорма для детей от 6 мес. и старше;

- иметь представление о принципах отзывчивого питания для формирования правильных привычек питания, в том числе в период заболевания ребенка

## **1 компонент модуля «Питание беременных женщин»**

Общее количество учебных часов- 30

*Обязателен для включения в программу- по предмету Сестринское дело для специальностей Акушерство и гинекология*

 **Занятие № 1**

**Тема занятия : Роль алиментарного фактора во внутриутробном развитии ребенка. Пирамида питания.**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** сформировать теоретические знания и навыки по организации правильного питания беременных женщин, как важнейшего условия формирования здоровья ребенка.

**Методы проведения:**

**1.Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Основные принципы рационального питания беременных женщин.
2. Влияние некоторых нарушений пищевого статуса беременных женщин на развитие плода.
3. Пирамида питания беременных женщин.

**2.Обсуждение малыми группами**

2.1 Изучение фактического питания беременных женщин методом 24 часового воспроизведения питания беременных женщин.

2.2 Изучение пирамиды питания.

*Материалы: Буклет ИВБД. Демонстрационный материал «Пирамида питания»*

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Интегрирует фундаментальные знания о развитии и питании ребенка;
* Демонстрирует владение информационным компонентом буклета ИВБДВ

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие № 2**

**Тема занятия:** Пищевая ценность продуктов питания. Нормы физиологических потребностей энергии, макро и микронутриентов для беременных женщин и женщин в период лактации.

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** интегрировать знания и физиологических потребностей беременных и кормящих женщин в планирование разнообразия меню рациона питания.

**Методы проведения:**

**1.Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Значение мяса и молочных продуктов в рационе питания беременных женщин.

2. Овощи и фрукты в рационе питания беременных женщин.

3. Зерновые продукты в питании беременных женщин.

 4. Нормы физиологических потребностей энергии, макро и микронутриентов для беременных женщин и женщин в период лактации.

**2. Работа парами**

Анализ фактического питания рациона питания беременных женщин согласно нормам физиологических потребностей энергии, макро и микронутриентов для беременных женщин и женщин в период лактации.

*См практические навыки занятия №1*

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

Интегрирует знания физиологических потребностей беременных и кормящих женщин в планирование разнообразия меню;

*Материалы: Буклет ИВБД.*

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие № 3**

**Тема занятия:** Принципы составления меню рационов питания для беременных женщин.

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** сформировать практические навыки составления меню рациона питания беременных женщин.

**Методы проведения:**

1. **Обсуждение малыми группами.**
	1. Основные принципы составления меню рациона питания беременных женщин.
	2. Пищевая ценность блюд. Карточки технологии приготовления блюд.
	3. Работа с рецептурником блюд рациона питания.

*Материалы по теме: Рецептурник блюд рациона питания. Демонстрационный материал «Картотека блюд рациона питания»*

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Интегрирует знания физиологических потребностей беременных и кормящих женщин в разнообразие меню
* Владеет навыками письменного консультирования мам на дому

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие № 4**

**Тема занятия:** Не полезные и потенциально опасные продукты в рационе питания беременных женщин

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** дать представление о роли алиментарного фактора в сенсибилизации организма ребенка и развитии пищевой непереносимости.

**Методы проведения:**

**Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Алиментарная профилактика пищевой аллергии.
2. Ассортимент продуктов, не рекомендуемых беременным женщинам из групп риска по развитию у их детей пищевой аллергии

**2.Обсуждение малыми группами**

 Рекомендуемый среднесуточный набор продуктов для питания беременных и кормящих женщин. Принципы взаимозаменяемости продуктов питания.

*Материалы: Надлежащее питание при планировании беременности и во время беременности — основа здорового начала жизни».Рекомендации для медицинских работников, 2016 год.*

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

Уметь объяснить беременным женщинам вред опасных для кормления продуктов

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие № 5**

**Тема занятия:** Организация питания женщин в период лактации.

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** дать навыки оказания консультирования матери о питании и умения выявлять проблемы у кормящих женщин.

**Методы проведения:**

**Интерактивная презентация**

Основные вопросы темы

1. Питание кормящих женщин.
2. Алиментарная профилактика сенсибилизации при естественном вскармливании.

**Обсуждение «Круглый стол».**

Обсуждение отдельных примеров на практике «Моделирование ситуации в рамках консультирования женщин в лактации.

Материалы: Пособие для матерей «Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания»

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Демонстрирует способность аргументировать мнение о питании кормящих матерей.
* Умение выявить проблемы, связанных с питанием у кормящих женщин.
* Использует при консультировании матери умение выслушивать ее и определять навыки обучения

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

## **2 компонент модуля: «Грудное вскармливание»**

Общее количество учебных часов- 30

**Занятие 1**

**Тема занятия:** Преимущество грудного вскармливания. Иммунологические аспекты грудного вскармливания**.**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** сформировать теоретические знания о важности грудного вскармливания для дальнейшего использования в своей практической деятельности в сфере организации рационального питания детей первого года жизни.

**Методы проведения:**

**1.Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Преимущества грудного вскармливания.

2.Состав и свойства женского молока.

3.Защитные факторы женского молока.

**2.Обсуждение малыми группами.** « Вопросы о кормлении младенца с рождения до 6 месяцев»

*Задавайте вопросы о кормлении ребенка с рождения до 6 месяцев.*

*Дайте рекомендации, если выявили причины*

*Сделайте запись о питанию по форме «Форма записи № 1»*

Материалы: буклет ИВБД.

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

Демонстрирует способность аргументировать важность грудного вскармливания для матерей и отцов.

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 2**

**Тема: Физиология лактации**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** Дать представление об основных механизмах лактации и причинах, гипо и гиперлактации женщин.

**Форма проведения:**

1. Интерактивная презентация «Физиология лактации»

Основные вопросы темы:

1. Физиология лактации. Изучение материала по иллюстративному материалу «Анатомия и физиология молочных желез».

2. Биологическая ценность молозива.

3. Понятие «переднее» и «заднее» молоко.

*Материалы по теме:*

*1. Методическое руководство «Охрана, поддержка и поощрение практики грудного вскармливания» Т.К. Чувакова, А. Айпханова, Э.Курмангалиева,2018г.*

*2. Иллюстрация «Анатомия и физиология молочных желез».*

**2. Групповая работа:**

2.1.Ролевая игра «Правило правильного прикладывания ребенка».

Два студента в роли матери и консультанта демонстрация правильного положение и прикладывание ребенка к груди Правило «4-3-4» ИВБД

2.2. Работа в поликлинике: «Кабинет здорового ребенка». Оценка техники кормления матери на практике

*Материалы по теме:*

*1. Буклет ИВБД «Обучите мать правильному Положению и Прикладыванию ребенка к груди».*

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Знать механизм лактации
* Объяснить причины гипо и гиперлактации женщинам

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 3**

**Тема: Десять шагов успешного грудного вскармливания**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия**. Сформировать знания по принципам успешного грудного вскармливания для последующего использования в своей дальнейшей практической деятельности в сфере внедрения в медицинских учреждениях.

**Форма проведения:**

1. Интерактивная презентация «**Десять шагов успешного грудного вскармливания**»

Основные вопросы темы:

1. Десять шагов для успешного грудного вскармливания

2. «Международный свод правил по сбыту заменителей грудного молока»

3. Основные индикаторы родовспомогательных учреждений по внедрению программы «Больница дружелюбного отношения к ребенку»( БДОР).

*Материалы по теме:*

*1. Методическое руководство «Охрана, поддержка и поощрение практики грудного вскармливания» Т.К. Чувакова, А. Айпханова, Э.Курмангалиева,2018г.*

**2. Групповая работа:**

Демонстрация работы медицинских учреждений по внедрению принципов успешного грудного вскармливания в перинатальных центрах и поликлиниках.

Создание интерактивных роликов по работе медицинских учреждений.

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Знать 10 шагов успешного ГВ
* Овладеть навыками обучения матерей по выбору удобной позы для себя и ребенка при кормлении грудью;
* Помогать матери правильно прикладывать младенца к груди;

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 4**

**Тема: Отзывчивое кормление**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия**: Дать понятие об отзывчивом кормлении во взаимосвязи с кормлением детей грудного и раннего возраста.

**Форма проведения:**

**1.Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1.Важность отзывчивого кормления

2. Как стиль кормления отражается на ребенке на протяжении всей жизни

3. Отношение к кормлению детей грудного и раннего возраста в обществ

*Материалы по теме:*

*1. Методическое руководство*

ВОЗ «Отзывчивое кормление»

**2. Работа в группах. Обсуждение и анализ примеров из практики**

Обсуждение отдельных примеров на практике «Моделирование ситуации в рамках консультирования родителей/семьи по отзывчивому кормлению».

*1. Методическое руководство*

ВОЗ «Отзывчивое кормление»

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

• Уметь объяснить родителям, почему отзывчивое кормление имеет важное значение

• Знать и предложить методы, способствующие внедрению отзывчивого кормления детей в семье

• Оценить знания и навыки по этой теме у мам

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 5**

**Тема: Техники отзывчивого кормления. Оценка техники кормления**

Количество часов - 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия**. Предложить некоторые методы отзывчивого кормления, которые можно использовать для обеспечения принципов отзывчивого кормления детей.

 **Форма проведения:** Обсуждение в группах. Просмотр видеоресурсов.

1.Анализ различных типов кормления

2. Вовлечение отцов в правильное питание

3. Навыки чуткого кормления

4. «Пять ключевых условий безопасного питания

*Материалы по теме:*

*1. Методическое руководство*

ВОЗ «Отзывчивое кормление»

2. Плакат ВОЗ «Пять ключевых условий безопасного питания».

**2. Работа в группах. Обсуждение и анализ примеров из практики**

Обсуждение отдельных примеров на практике «Моделирование ситуации в рамках консультирования родителей/семьи по отзывчивому кормлению».

*Материалы по теме:*

1. Методическое руководство . ВОЗ «Отзывчивое кормление»

2. Плакат ВОЗ «Пять ключевых условий безопасного питания»

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Уметь объяснить матери оптимальный режим грудного вскармливания
* Обучить маму технике отзывчивого кормления
* Уметь оценить технику кормления
* Овладеть навыками письменного консультирования мам на дому

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

## **3 компонент модуля: «Питание детей от 6 мес до 3 лет »**

Общее количество учебных часов- 30

**Занятие 1**

**Тема: Значение прикорма для здоровья и развития ребенка. Основные требования к прикорму.**

Количество часов - 6(2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** Дать представление о значении своевременного введения прикорма для здоровьяребенка **и** по определению рисков недостаточности питания и избыточного веса у детей раннего возраста.

**1. Форма проведения: Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Важность своевременного введения прикорма для ребенка.

2. Основные требования к прикорму.

3. Кратность и объем прикорма

4.Безопасность пищи для прикорма.

**2. Работа в малых группах**:

На примере клинических случаев оцените кормление ребенка ИВБД «Питание», выявите причины нарушения питания.

*Заполните лист* «Питание и уход в целях развития ребенка от 6 месяцев и старше» ИВБД. Форма записи 2

*Материалы по теме:*

1. Работа с буклетами ИВБДВ

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Уметь провести беседу с родителями о правилах профилактики гипогалактии, приема добавок.
* Объяснить вред чрезмерного грудного вскармливание.
* Обучить методике по выявлению рисков недостаточности питания и избыточного веса детей

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 2**

**Тема: Техника приготовления прикорма**

Количество часов – 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** Сформировать основные практические навыки по подбору пищевых продуктов для прикорма и техникеприготовления прикорма**.**

**Форма проведения:** Демонстрация фильма центра ИВБДВ «Питание детей раннего возраста».Обсуждение и формирование навыков по приготовлению прикорма для детей

**Вопросы к обсуждению**

1. Густота прикорма «Демонстрационный материал ИВБД»

2. Приготовление прикорма, кратность и объем прикорма.

3. Техника введения прикорма

4. Содействие отзывчивому кормлению в период ввдения прикорма.

**2. Работа в малых группах**: приготовление блюд прикорма, основные продукты питания для прикорма.

Техника приготовления прикорма

*Материалы по теме:*

1. Работа с буклетами ИВБДВ

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Обучить родителей методике приготовления прикорма
* Обучить кормлению родителей ребенка из чашки и ложки.
* Обучить технике очистки и хранения контейнеров для детского питания.

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 3**

**Тема: Пищевая ценность продуктов питания. Нормы физиологических потребностей энергии, макро и микронутриентов для детей до года.**

Количество часов – 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** Ознакомить с пищевой ценностью основных продуктов питания, как источника макро и микронутриентов для детей раннего возраста.

**Форма проведения:**

**1. Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Значение мяса и молочных продуктов в рационе питания у детей раннего возраста.

2. Овощи и фрукты в рационе питания у детей раннего возраста

3. Зерновые продукты в питании детей раннего возраста

4. Нормы физиологических потребностей энергии, макро имикронутриентов для детей до года.

*Материалы по теме:*

1. Нормы физиологических потребностей энергии, макро имикронутриентов для детей до года.(ВОЗ).

**2. Работа в малых группах. Оценка пищевой ценности продуктов питания.**

Работа с макетами пищевых продуктов.

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Интегрирует знания физиологических потребностей детей до года в планирование разнообразия меню;

**Место проведения**: учебные комнаты

**Занятие 4**

**Тема: Кормление больного ребенка.**

Количество часов – 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** Дать представление о важности полноценного и сбалансированного питания для ребенка в период болезни, как важного компонента поддержания здоровья ребенка.

**Форма проведения:**

**1. Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1.Значение питания ребенка в период болезни.

2. Нарушения питания и заболевания.

3. Принципы кормления больного ребенка

 *Материалы по теме:*

1. Буклет ИВБД

2. Модуль отзывчивое кормление ВОЗ

**2. Работа парами. Обсуждение из практики.**

Оценка нарушения питания использование буклета ИВБД

*Материалы по теме:*

1. Работа с буклетами ИВБДВ

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

Знать принципы питания больного ребенка

**Место проведения**: поликлиники, перинатальные центры, клинические базы, учебные комнаты

**Занятие 5**

**Тема: Принципы кормления детей, не находящихся на грудном вскармливании, в возрасте 6-ти месяцев до 3 лет.**

Количество часов – 6 (2 часа- теория, 4 часа практика)

**Цель занятия:** дать представление об особенностях питания детей, не находящихся на грудном вскармливании, в возрасте 6-ти месяцев до 5 лет с целью своевременного принятия решений по профилактике риска возникновения нарушений питания у детей раннего возраста.

**Форма проведения:**

**1. Интерактивная презентация.**

Основные вопросы темы:

1. Особенности введения прикорма у детей не находящихся на грудном вскармливании.
2. Заменители грудного молока, как фактор риска ожирения у детей раннего возраста.
3. Искусственное вскармливания, как фактор риска микронутриентной недостаточности у детей раннего возраста.

*Материалы по теме:*

*1. Методическое руководство «Охрана, поддержка и поощрение практики грудного вскармливания» Т.К. Чувакова, А. Айпханова, Э.Курмангалиева,2018г.*

2. Работа парами.

Обсуждение случаев из практики. Расчет количества необходимой еды ребенку.

*Материалы по теме:*

Буклет ИВБД «Прикорм»

**Навыки и знания, приобретенные студентом**

* Умение оказывать помощь матери по правильному сцеживанию грудного молока
* Уметь произвести расчет количества необходимой еды ребенку

Использованная литература:

1. Десять шагов успешного грудного вскармливания

 (ВОЗ, обновление 2018; <https://www.who.int/nutrition/bfhi/ten-steps/en/>)

1. Буклет ИВБД
2. Методическое руководство: «Охрана, поддержка и поощрение практики грудного вскармливания» Т.К. Чувакова, А. Айпханова, Э.Курмангалиева,2018г.
3. Нормы физиологических потребностей энергии, макро имикронутриентов для детей до года.(ВОЗ).
4. Нормы физиологических потребностей энергии, макро имикронутриентов для беремнных женщин и .(ВОЗ).
5. Модуль отзывчивое кормление ВОЗ
6. ВОЗ «Пять ключевых условий безопасного питания»
7. Надлежащее питание при планировании беременности и во время беременности — основа здорового начала жизни».Рекомендации для медицинских работников, 2016 год.
8. Пособие для матерей «Здоровое питание во время беременности и грудного вскармливания»