

Обучающая программа\*

«Здоровое питание беременных и кормящих женщин»

ДЕМОГРАФИЯ

НАЦИОНАЛЬНЫЕ  
ПРОЕКТЫ  
РОССИИ



\*Презентационный материал разработан Советом по питанию КМКБ №20 имени И. С. Берзона в 2021 году на основании рекомендаций Роспотребнадзора в целях реализации федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» национального проекта «Демография»

# Введение

Во время беременности происходит развитие плода, требующее адекватного снабжения энергией и всем комплексом факторов питания; при этом сама беременная нуждается в обеспечении всеми необходимыми пищевыми веществами.

Неполноценное питание может способствовать формированию анемий, гестозов и фетоплацентарной недостаточности, которая нередко является причиной перинатальной патологии.



# Содержание программы

Каковы принципы здорового питания?

Почему необходимо питаться правильно во время беременности?

Какие продукты и блюда употреблять во время беременности?

В чем особенности режима питания во время беременности?

В чем заключаются особенности питания в период лактации?

# Принципы здорового питания

Закон первый: соответствие энергетической ценности (калорийности) рациона энерготратам человека.



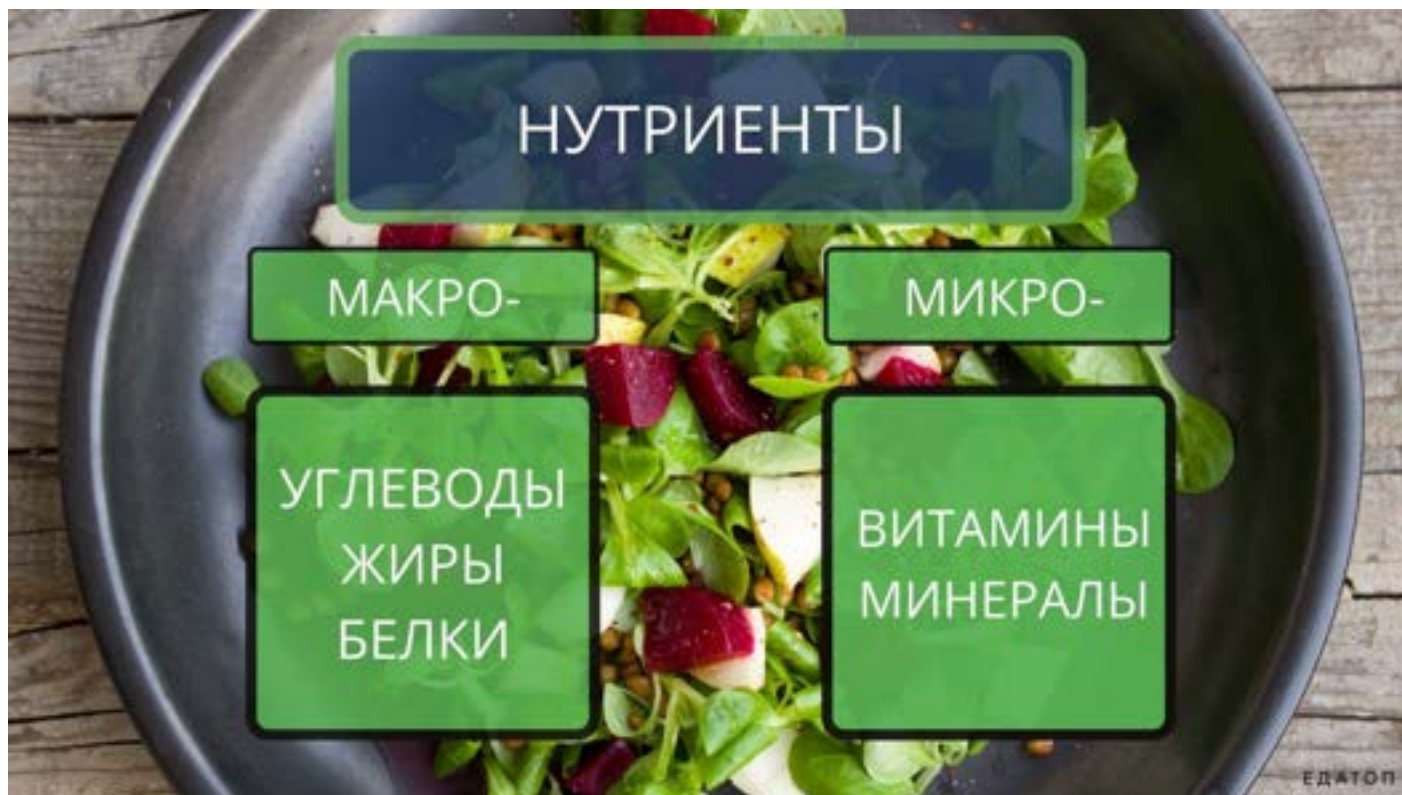
Калорийность рациона

Энергозатраты (основной обмен, физическая активность)

- Избыток потребления энергии приводит к отложению жира в теле и увеличению массы тела.
- Недостаток потребления энергии сопровождается снижением массы тела.

# Принципы здорового питания

Закон второй: Соответствие химического состава рациона человека его физиологическим потребностям в пищевых веществах.



Потребности каждого человека в энергии и пищевых веществах (белке, жирах, углеводах, витаминах, макро- и микроэлементах) индивидуальны и закреплены генетически, и зависят от пола, возраста, физической активности и ряда факторов окружающей среды.

# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ



В зависимости от содержания различных пищевых веществ существует классификация продуктов по группам. Продукты, включенные в одну группу, содержат приблизительно одинаковый набор пищевых веществ.



## Пирамида питания

- *I группа продуктов - хлеб, зерновые* находятся в основании пирамиды.
- Эти продукты составляют основу рациона и их необходимо употреблять в наибольшем количестве.



■ Зерновые обеспечивают организм необходимым количеством энергии и углеводов, которые служат источником доступных калорий, входят в состав гормонов, ферментов, секретов желез. Наряду с углеводами зерновые продукты содержат белок, пищевые волокна, витамины группы В (главным образом тиамин, а также рибофлавин, ниацин и фолат), минеральные вещества (магний, фосфор, железо, цинк, селен).



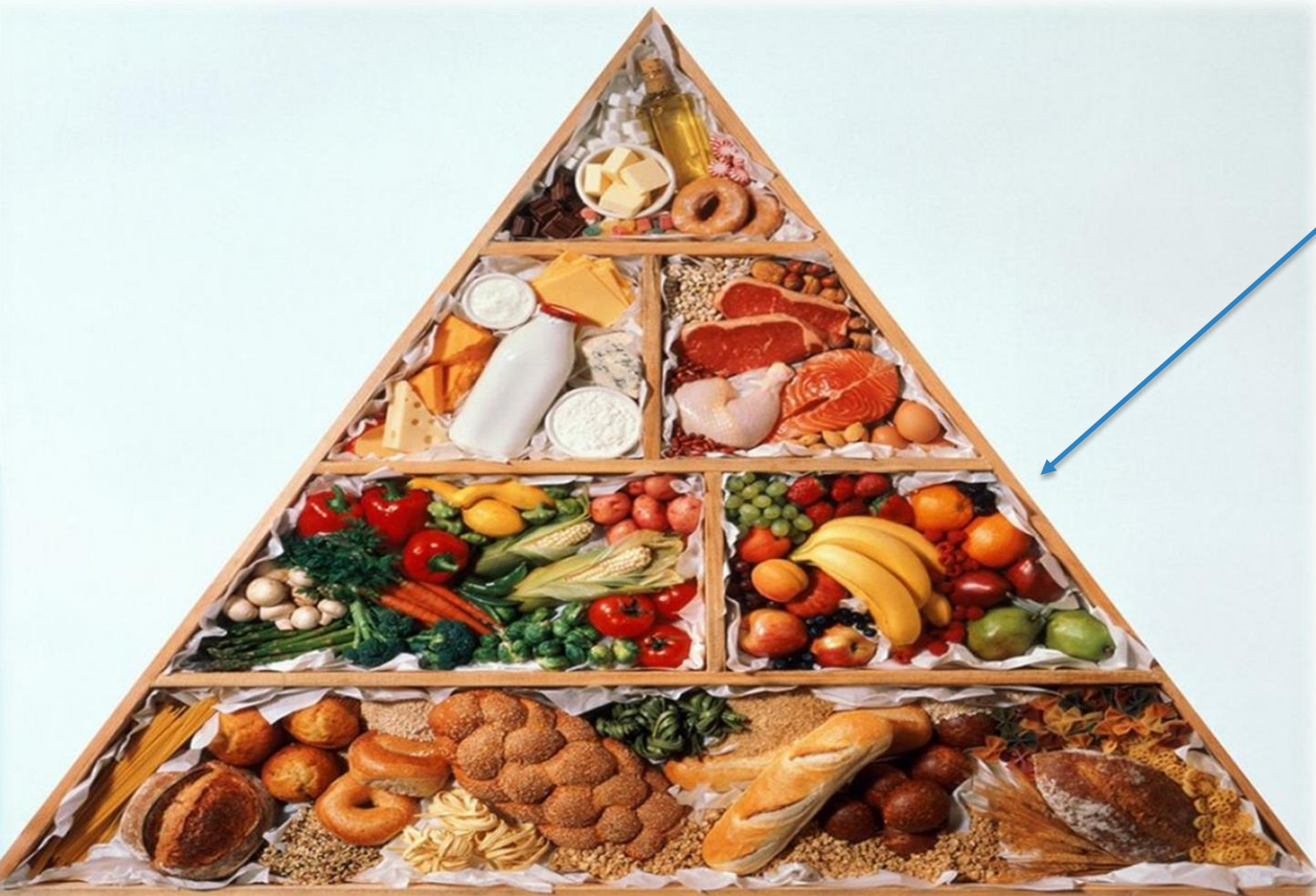
■ Зерновые продукты способствуют нормальной деятельности желудочно-кишечного тракта, повышают защитные силы и энергетический потенциал организма, уменьшают уровень холестерина в сыворотке крови, риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и некоторых видов злокачественных образований.

- *II группа продуктов* - овощи являются важным элементом здорового питания.
- Рацион, богатый овощами, имеет низкую калорийность, способствует улучшению работы желудочно-кишечного тракта, способствует выведению из организма жиров, токсических веществ, канцерогенов, аллергенов, снижению уровня холестерина в сыворотке крови.
- Ежедневное употребление овощей снижает риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета 2 типа, остеопороза, некоторых видов онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки), образования камней в печени и почках.

## Пирамида питания



# Пирамида питания



- *III группа продуктов* – фрукты также, как и овощи, являются важным элементом здорового питания.
- В них содержатся пищевые и биологически активные вещества (калий, пищевые волокна, витамин С, фолат и др.), необходимые для поддержания здоровья и снижающие риск развития некоторых хронических заболеваний: сахарного диабета 2 типа, сердечно-сосудистых, некоторых онкологических заболеваний (рака полости рта, желудка, толстой кишки и др.), мочекаменной болезни и остеопороза.
- Большинство фруктов имеют мало жира, натрия и калорий, не содержат холестерина.

## Пирамида питания

- *IV группа - молочные продукты* (молоко, йогурт, сыр и др.)
- Доказано, что рационы с включением молока и молочных продуктов способствуют укреплению костей и зубов, улучшению состояния кожи, ногтей, волос, поддержанию нормального уровня артериального давления, кишечной моторики и состава микрофлоры, уменьшают риск остеопороза.
- В молочных продуктах содержатся кальций, фосфор, калий, витамины А, D, группы В и белок.



# Пирамида питания



- *V группа продуктов - белковые продукты* – «строительный» материал для организма.
- Белок содержится в таких продуктах, как мясо, курица, рыба, яйца, сухие бобы, фасоль, орехи, семечки.
- Продукты этой группы помимо белка содержат витамины группы В, витамин Е, железо, цинк и магний.

Жирные сорта морской рыбы нормализуют липидный обмен, улучшают мозговую деятельность, зрение, состояние кожи, работу сердца и сосудов, процессы свертывания крови.

Некоторые виды рыбы (скумбрия, сардина, лосось, сельдь) богаты ПНЖК омега-3 (эйкозапентаеновая и докозагексаеновая кислоты).

Морская рыба богаче минеральными солями (йод, фосфор, железо, медь, цинк).



## Пирамида питания



- VI группа продуктов – это жиры, представленные растительным и сливочным маслом, маргарином, различными видами кулинарных жиров.
- Эти продукты следует использовать в ограниченных количествах и нечасто.
- К этой же группе отнесены *алкоголь и сахар*, в том числе содержащийся в сладостях, сладких напитках.
- Эти продукты содержат много калорий, но в них практически нет витаминов и минеральных веществ.

■ Масла – это жиры, находящиеся в жидком состоянии при комнатной температуре, например, подсолнечное, оливковое, соевое, кукурузное, хлопковое и др.

■ Высоким содержанием масел отличается орехи, оливы, некоторые сорта рыбы, авокадо.



Продукты, содержащие  
«полезные жиры»

Обычный рафинированный сахар не содержит никаких пищевых веществ, кроме сахарозы. Существует понятие «добавленный сахар» - это сахар или его растворы (сиропы), которые добавляются в пищу или напитки в ходе их обработки и приготовления.



К продуктам, содержащим много добавленного сахара, относятся обычные **безалкогольные напитки, варенье, джемы, повидло, компоты, различные виды конфет, пирожные, торты, кексы, печенья, пироги, фруктовые напитки, десерты и продукты на молочной основе (глазированные сырки, сырковая масса, мороженое, сладкий йогурт), зерновые продукты (сладкие рулеты).**

**Значение здорового питания для женщин в период беременности и лактации. Программирующая роль питания. Роль пищевых веществ для роста и развития плода, полноценной и длительной лактации.**

- В I триместре беременности рост энерготрат женщины относительно незначителен, поскольку, с одной стороны, женщина продолжает работать и вести активный образ жизни, а с другой — дополнительные потребности в энергии, требуемые для обеспечения роста плода, также невелики, учитывая его небольшие размеры.
- II и III триместры характеризуются существенным повышением потребности в энергии и пищевых веществах, обусловленных увеличением размеров плода и необходимостью его дополнительного обеспечения пищевыми веществами и энергией, а также ростом плаценты.



## Критические факторы пищевых рационов женщин в период развития плода

Необходимые вещества	Требующие элиминации (удаления)
<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Белок</b></li><li>• <b>Витамины:</b> Фолиевая кислота Ретинол Витамин Д</li><li>• <b>Микронутриенты:</b> Цинк Железо Селен Йод Кальций</li><li>• <b>ПНЖК</b> Омега-3 Омега-6</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Токсичные вещества</b></li><li>• <b>Пестициды</b> (препараты, используемые для борьбы с сорными растениями)</li><li>• <b>Микотоксины</b> (токсичные вещества, вырабатываемые некоторыми видами плесневых грибов)</li><li>• <b>Радионуклиды</b></li><li>• <b>Патогенные бактерии</b></li><li>• <b>Пищевые аллергены</b></li></ul>



## К чему приводит дефицит нутриентов во время беременности

Дефицит белка и энергии



Задержка роста и развития плода,  
рождение плодов с низкой массой тела

Дефицит ПНЖК  
(Омега-3 и Омега-6)



Нарушение формирования головного мозга,  
особенно зрительного анализатора

Дефицит фолиевой кислоты,  
цинка



Дефект развития нервной трубки

Дефицит кальция



Мобилизация кальция из «депо» матери для  
«нужд» ребенка – развитие остеопороза и  
выпадение зубов во время беременности и  
после родов

Дефицит железа



Развитие железодефицитной анемии у  
плода

## Дополнительная потребность в нутриентах при беременности

Пищевые вещества	Базовая потребность* женщины репродуктивного возраста	Дополнительная потребность* при беременности
Энергия, ккал	2200	350
Белок, г	66	30
в т. ч. животного происхождения	33	20
Жиры, г	73	12
Фосфолипиды, г	5-7	-
Углеводы, г	318	30
Пищевые волокна, г	20	-
Витамин С, мг	90	10
Витамин В1, мг	1,5	0,2
Витамин В2, мг	1,8	0,2
Витамин В6, мг	2,0	0,3
Ниацин, мг	20	2
Витамин В12, мг	3,0	0,5
Фолаты, мкг	400	200
Пантотеновая кислота, мг	5,0	1,0
Биотин, мкг	50	-
Витамин А, мкг рет. экв.	900	100
Бета-каротин, мг	5,0	-
Витамин Е, мг ток.экв.	15	2
Витамин Д, мкг	10	2,5
Витамин К, мкг	120	-

\*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

## Дополнительная потребность в нутриентах при беременности

Пищевые вещества	Базовая потребность* женщины репродуктивного возраста	Дополнительная потребность* при беременности
Кальций, мг	1000	300
Фосфор, мг	800	200
Магний, мг	400	50
Калий, мг	2500	-
Натрий, мг	1300	-
Хлориды, мг	2300	-
Железо, мг	18	15
Цинк, мг	12	3
Йод, мкг	150	70
Медь, мг	1,0	0,1
Марганец, мг	2,0	0,2
Селен, мкг	55	10
Хром, мкг	50	-
Молибден, мкг	70	-
Фтор, мг	4,0	-

\*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

# Принципы питания беременных женщин

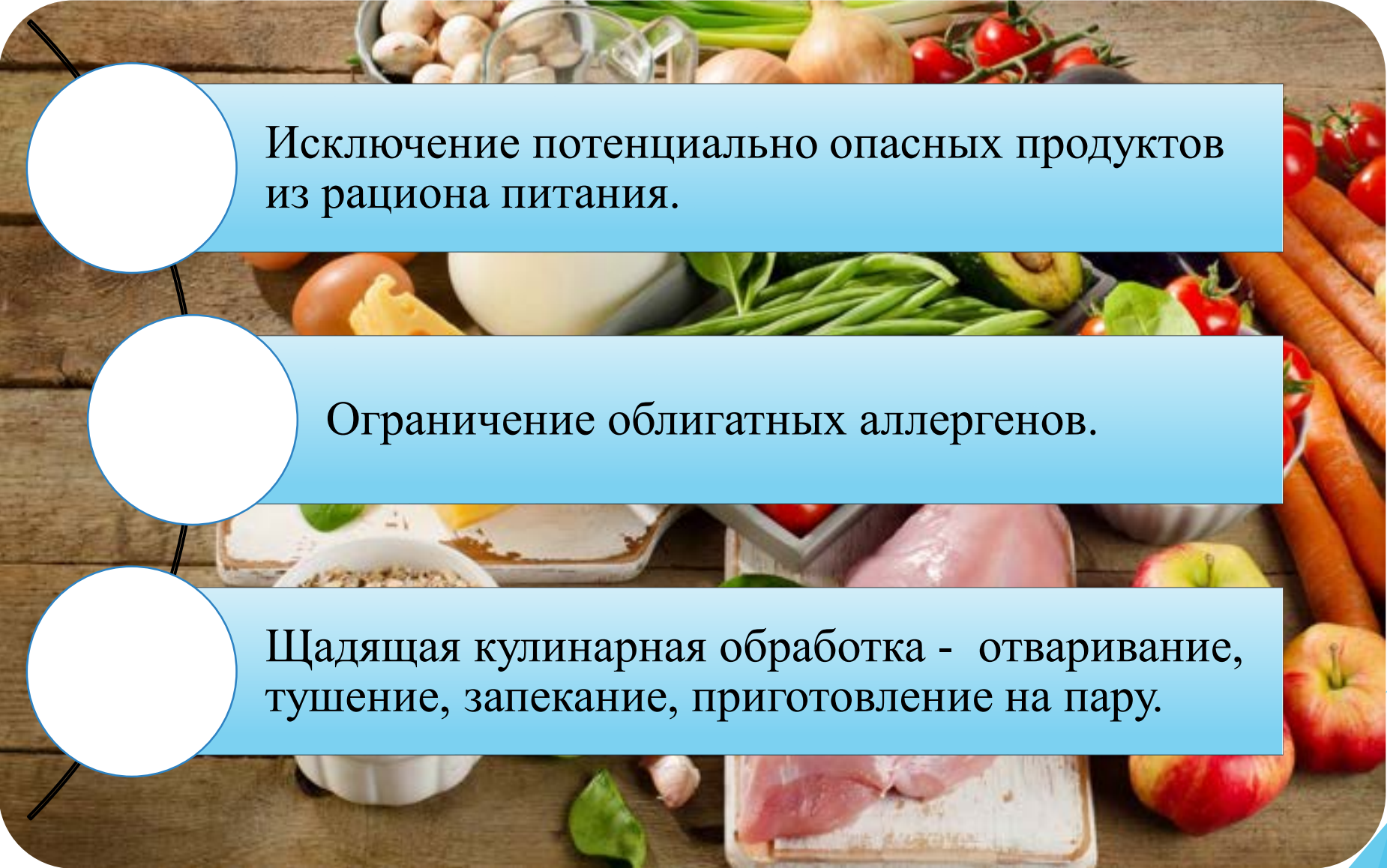


Включение всех групп продуктов в рационы питания.

Обеспечение дополнительного поступления с пищей, начиная со II триместра беременности: энергии, белка, микроэлементов, пищевых волокон.

Ограниченное потребление соли и соленых продуктов, способствующих задержке жидкости в организме.

# Принципы питания беременных женщин




Исключение потенциально опасных продуктов из рациона питания.

Ограничение облигатных аллергенов.

Щадящая кулинарная обработка - отваривание, тушение, запекание, приготовление на пару.

# Принципы питания беременных женщин



Максимальный учет индивидуальных потребностей женщин, пищевых привычек, непереносимости отдельных видов продуктов.

Дополнительный прием витаминно-минеральных препаратов, БАД или специализированных для беременных женщин продуктов питания, обогащенных белком, эссенциальными жирными кислотами, витаминами, минеральными солями.

## Ассортимент пищевых продуктов в рационе беременных и кормящих женщин

Группа продуктов	Можно употреблять ежедневно	Разрешено употреблять несколько раз в неделю	Желательно исключить из рациона
<b><u>Мясо и мясопродукты</u></b>	Говядина, кролик; Свинина и баранина нежирные.	Сердце, язык; Ветчина из говядины, нежирных сортов свинины.	Бифштексы, копченые колбасы, крепкий бульон.
<b><u>Мясо птицы</u></b>	Цыплята, курица, индейка, нежирные окорочка, грудка.	Ветчина из индейки, кур.	Мясо утки и гуся.
<b><u>Рыба и рыбопродукты</u></b>	Треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, окунь, горбуша, лосось, форель, сельдь (вымоченная) и др.		Копченая, вяленая рыба.
<b><u>Молоко и молочные продукты</u></b>	Молоко 2,5% - 3,2% жирности стерилизованное; Сухое молоко; Сметана 10–15% жирности; Кефир 1,5–3,2% жирности; Йогурты молочные без добавок; Ряженка, варенец, бифидок.	Творог промышленного выпуска 5-9%; Сыры неострых сортов.	Молоко без термической обработки; Обезжиренные и высокожировые молочные продукты; Кисломолочные продукты с высоким содержанием сахара.
<b><u>Яйца</u></b>	В виде омлетов и в вареном виде 3-4 раза в неделю.		Утиные и гусиные яйца.
<b><u>Пищевые жиры</u></b>	Сливочное масло; Растительные масла (подсолнечное, кукурузное, соевое, оливковое и др.)		Бараний жир, сало, майонез, кулинарные жиры, продукты, приготовленные во фритюре; Торты, пирожные, содержащие большие количества крема, горький шоколад; Чипсы.

## Ассортимент пищевых продуктов в рационе беременных и кормящих женщин

Группа продуктов	Можно употреблять ежедневно	Разрешено употреблять несколько раз в неделю	Желательно исключить из рациона
<b><u>Овощи в т.ч. быстрозамороженные</u></b>	Картофель, все виды капусты (белокочанная, цветная и др.), морковь, свекла, кабачки, патиссоны, петрушка, укроп, сельдерей, огурцы, томаты.	Консервы; Кабачковая, баклажанная икра; Кукуруза сахарная.	Специи, хрен, горчица, лук, чеснок; Соусы, содержащие уксус и соль (кетчуп); Маринованные овощи и фрукты (огурцы, томаты).
<b><u>Фрукты</u></b>	Яблоки, груши, слива, вишни, черешня, абрикосы, персики, ягоды; Замороженные фрукты и ягоды.	Компоты из яблок, груш, слив, вишен и др.; Бананы, цитрусовые, тропические плоды; Сухофрукты.	Маринованные фрукты (яблоки, сливы и др.)
<b><u>Соки и напитки</u></b>	Натуральные соки, нектары и фруктовые напитки промышленного выпуска (осветленные и с мякотью) - из яблок, груш, слив, абрикосов, персиков, вишни; Чай, компот, напиток из шиповника.	Соки из цитрусовых фруктов, тропических плодов.	Газированные напитки.
<b><u>Хлеб, крупы, макаронные изделия</u></b>	<u>Хлеб</u> : ржано-пшеничный, пшеничный или из смеси муки, с добавлением цельного зерна, отрубей; <u>Крупа</u> : рис, пшено, овсяная, гречневая, кукурузная, ячменная и др.; <u>Макаронные изделия</u> — все виды.	Бобовые (горох, чечевица, фасоль, нут).	
<b><u>Специализированные продукты для беременных и кормящих женщин</u></b>	Сухие белково-витаминно-минеральные соевые смеси, смесь на основе коровьего или козьего молока для беременных и кормящих женщин; Чай гранулированные; Соки; Каши.		

## Рекомендуемый ассортимент продуктов и блюд для женщин в период беременности и лактации\*

Группы продуктов	Количество продуктов в ед. измерения	Количество условных порций/день
Хлеб, зерновые, картофель	Хлеб пшеничный 3-4 куска по 30 г	3
	Хлеб ржано-пшеничный- 2 куска по 50 г	2
	Картофель для приготовления супов 1/4 тарелки	1
	Картофель для приготовления гарнира 1 тарелка	1
	Каша молочная 1 тарелка	1
	Каша гарнир 1 тарелка	1
	Макаронные изделия как гарнир 1 тарелка	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>6-8 порций хлеба, злаковых и картофеля</b>
Овощи	Салат из свежих или отварных овощей 1/2 тарелки	1
	Овощной гарнир 1 тарелка	1
	Овощи для сложного гарнира 1/2 тарелки	1
	Овощи для приготовления супов 1/4 тарелки	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>3-5 порций овощей</b>
Фрукты	Яблоки, груши 2-3 шт	2-3
	Соки 1 стакан или	1
	Компот из свежих фруктов, сухофруктов 1 стакан	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>2-4 порций фруктов</b>
Сахар и кондитерские изделия	Сахар до 60г Печенье, конфеты, варенье –30 г/1 порция (3 печенья, 3 конфеты, 2 столовые ложки варенья)	

\*Оптимальный подбор суточного рациона. См. Батурин А.К., Погожева А.В., Сазонова О.В. Основы здорового питания. Методическое пособие. - М., 2011. - 79 с.

## Рекомендуемый ассортимент продуктов и блюд для женщин в период беременности и лактации\*

Группы продуктов	Количество продуктов в ед. измерения	Количество условных порций
Молочные продукты	Молоко для приготовления каш 1/2 стакана	0,5
	Молоко для приготовления напитков 1/2 стакана	0,5
	Кефир или кисломолочный напиток 2 стакана для беременных и 3 стакана для кормящих женщин	2/3
	Творог для приготовления блюд (запеканки, пудинги) 120-140 г, в натуральном виде 100-120г 3-4 раза в неделю	1
	Сыр 1-2 кусочка по 15 г	1
	Сметана 10-15% жирности 1 десертная ложка в супы, блюда	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>4/5 порций молочных продуктов для беременных/кормящих женщин</b>
Мясо, рыба, яйца	Мясо 85-90 г (нетто) в готовом виде или грудка куриная	1,25
	Рыба ½ порционной тарелки 3-4 раза в неделю	1
	Яйцо 1 шт. 3-4 раза в неделю	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>2-3 порции мяса, рыбы, яиц</b>
Жиры и масла	Масло растительное 15 г. в салаты, гарниры, выпечку и блюда	1
	Масло сливочное 25 г. в натуральном виде на хлеб, в каши, гарниры, выпечку и блюда	1
	<b>Всего по группе</b>	<b>2-3 порции жиров и масел</b>

\*Оптимальный подбор суточного рациона. См. Батурин А.К., Погожева А.В., Сазонова О.В. Основы здорового питания. Методическое пособие. - М., 2011. - 79 с.



## Примерный режим питания



- **8:30-09:00. Завтрак.** Он может состоять из молочной каши, хлеба с маслом и сыром/отварного яйца или омлета, напитка.
- **10:30-11.00. Второй завтрак.** Фруктовый сок или фрукты.
- **12:30-13:30. Обед.** В обед можно приготовить салат, суп, мясное или рыбное блюдо, гарнир – крупа/макароны + овощи. На третье компот.
- **16:00-16:30. Полдник.** Кондитерские изделия (вафли, печенье), выпечка (булочка), творожная запеканка или сырники с напитком.
- **18:00-18:30. Ужин.** Каша или овощное блюдо с рыбой, мясными изделиями. Напиток (чай, отвар шиповника).
- **На ночь** – стакан кисломолочного продукта.

## Основные группы специализированных продуктов для беременных и кормящих женщин

- Смеси на основе коровьего или козьего молока, изолята соевого белка, к которым добавляют растительные масла, витамины, минеральные соли и микроэлементы.
- Лактогенные чаи.
- Продукты на зерновой основе: сухие смеси с фруктово-овощными добавками, пудинги для беременных и кормящих матерей, в том числе обогащенные пребиотиками.



## Особенности организации здорового питания женщин в период лактации

- Материнское молоко остается незаменимым пищевым продуктом для детей первых месяцев жизни.

- Недостаточное или неправильное питание матери во время беременности и лактации может являться одной из причин развития алиментарно-зависимых состояний у детей раннего возраста.





■ Кормление грудью сопряжено с секрецией грудными железами значительных объемов молока, содержащего большие количества пищевых веществ — белков, жиров, углеводов.

■ Для восполнения этих «потерь» пищевые рационы кормящих женщин должны дополнительно включать

- 30 - 40 г белка,
- 15 г жира,
- 30 - 40 г углеводов,
- **что соответствует 400 - 500 кКал.**

## Дополнительная потребность в нутриентах в период грудного вскармливания

Пищевые вещества	Базовая потребность* женщины репродуктивного возраста	Дополнительная потребность*	
		1-6 мес. лактации	7-12 мес. лактации
Энергия, ккал	2200	500	450
Белок, г			
в т. ч. животного происхождения	66 33	40 26	30 20
Жиры, г	73	15	15
Фосфолипиды, г	5-7	-	-
Углеводы, г	318	40	30
Пищевые волокна, г	20	-	-
Витамин С, мг	90	30	30
Витамин В1, мг	1,5	0,3	0,3
Витамин В2, мг	1,8	0,3	0,3
Витамин В6, мг	2,0	0,5	0,5
Ниацин, мг	20	3	3
Витамин В12, мг	3,0	0,5	0,5
Фолаты, мкг	400	100	100
Пантотеновая кислота, мг	5,0	2,0	2,0
Биотин, мкг	50	-	-
Бета-каротин, мг	5,0	-	-
Витамин Е, мг ток.экв.	15	4	4
Витамин Д, мкг	10	2,5	2,5
Витамин К, мкг	120	-	-

\*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

## Дополнительная потребность в нутриентах в период грудного вскармливания

Пищевые вещества	Базовая потребность* женщины репродуктивного возраста	Дополнительная потребность*	
		1-6 мес. лактации	7-12 мес. лактации
Кальций, мг	1000	400	400
Фосфор, мг	800	200	200
Магний, мг	400	50	50
Калий, мг	2500	-	-
Натрий, мг	1300	-	-
Хлориды, мг	2300	-	-
Железо, мг	18	0	0
Цинк, мг	12	3	3
Йод, мкг	150	140	140
Медь, мг	1,0	0,4	0,4
Марганец, мг	2,0	0,8	0,8
Селен, мкг	55	10	10
Хром, мкг	50	-	-
Молибден, мкг	70	-	-
Фтор, мг	4,0	-	-

\*Нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации  
Методические рекомендации МР 2.3.1.2432-08

## Основные принципы питания кормящей женщины



Удовлетворение всех физиологических потребностей матери в энергии и основных пищевых веществах.

Дополнительное снабжение энергией и пищевыми веществами, необходимыми для продукции достаточного количества молока с высокой пищевой ценностью.

Предотвращение поступления с молоком матери в организм младенцев продуктов, содержащих облигатные аллергены и гистаминолибераторы (стимулируют клетки, отвечающие за выброс медиатора аллергии – гистамина).

## Облигатные аллергены и гистаминолибераторы

### *А. Продукты, наиболее часто вызывающие развитие аллергии*

Арахис	Моллюски
Бананы	Орехи
Виноград	Помидоры
Какао	Рыба
Курица	Соя
Клубника	Шпинат
Молоко	Яйца

### *Б. Пищевые продукты, богатые гистамином и его аналогами*

Бананы	Перец	Шоколад
Вино (некоторые сорта)	Помидоры	Шпинат
Квашеная капуста	Ревень	Яйца
Клубника	Рыба (макрель, тунец, сельдь, треска)	Сыр
Орехи	Моллюски	

### *В. Пищевые продукты — гистаминолибераторы*

Ананас	Специи
Клубника	Цитрусовые (особенно апельсин)
Курица	Шоколад
Моллюски	Шпинат
Помидоры	Яйца
Соя	

- Облигатные аллергены – продукты, наиболее часто вызывающие аллергические реакции.
- Гистамин – медиатор аллергии.
- Гистаминолибераторы – стимулируют выработку гистамина.



# Будьте здоровы!



## СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Батурин А.К., Конь И.Я., Гмошинская М.В., Абрамова Т.В., Ларионова З.Г., Сафронова А.И. Результаты ретроспективного изучения особенностей питания женщин в период беременности и лактации // Фарматека. 2016. №12. С. 56-60.
2. Бекетова Н.А., Коденцова В.М., Шилина Н.М., Гмошинская М.В., Переверзева О.Г., Абрамова Т.В., Георгиева О.В. Влияние приема витаминно-минеральных комплексов на биомаркеры антиоксидантного статуса беременных женщин // Вопросы детской диетологии. Т.13. №5. 2015. С. 25-30.
3. Боровик Т.Э., Скворцова В.А., Яцык Г.В., Беляева И.А., Лукоянова О.Л., Семенова Н.Н., Терзян Э.О. Оптимизация питания кормящих матерей специализированными молочными продуктами // Вопросы современной педиатрии. 2011. Т. 10. № 5. С. 111-116.
4. Гмошинская М.В., Ларионова З.Г., Алешина И.В., Конь И.Я. Использование продуктов детского питания промышленного выпуска в рационе беременных женщин // Российский вестник перинатологии и педиатрии. 2014. № 3. С. 116-119.
5. Методические рекомендации 2.3.1.2432-08 Рациональное питание: нормы физиологических потребностей в энергии и пищевых веществах для различных групп населения Российской Федерации. - М., 2008.- 50 с.
6. Конь И.Я., Гмошинская М.В., Абрамова Т.В. Питание беременных женщин, кормящих матерей и детей раннего возраста. – М., 2015. - 216 с.
7. Программа оптимизации вскармливания детей первого года жизни в Российской Федерации. Методические рекомендации / ФГАУ «НМИЦ здоровья детей» Минздрава России. - М., 2019. - 112 с.