

## Новые рекомендации по вскармливанию детей от Американской академии педиатрии (AAP) – 23.05.2017

18 мая 2017 года Американская академия педиатрии (American Academy of Pediatrics / AAP) обновила свои толкования, расширив и изменив рекомендации по вскармливанию детей. Академия выступила против включения фруктовых соков в рацион детей до 1 года. Данное заявление комитета по вскармливанию AAP [опубликовано в журнале Pediatrics](#)<sup>1</sup>. Приведём основные положения этого заявления:

- Введение фруктовых соков детям до 1 года пользы никакой не даёт.
- Фруктовый сок не обладает преимуществами перед цельными фруктами, не играет заметной роли в сбалансированном и здоровом детском рационе.
- 100%-свежие соки (или восстановленные) могут быть частью рациона питания детей уже старше 1 года (как часть хорошо сбалансированной диеты). Однако как полноценный эквивалент фруктового сока фруктовые напитки не рассматриваются.
- Сок не подходит при лечении обезвоживания или лечении диареи.
- Чрезмерное потребление соков может быть связано с избыточным или недостаточным питанием, а также с диареей, метеоризмом, вздутием живота и кариесом.
- Соки, обогащённые кальцием, создают доступный источник кальция и часто витамина D, но не содержат других полезных питательных веществ, присутствующих в грудном материнском молоке, детской смеси или коровьем молоке.

А также в документе приведены конкретные рекомендации по сокам для детей:

1. Соки нецелесообразно использовать в рационе детей до 12 месяцев, если они не показаны клинически.
2. Потребление соков для детей необходимо ограничить следующими правилами:
  - от 1 до 3 лет: не более 4 унций в день (120 мл);
  - от 4 до 6 лет: от 4 до 6 унций в день (от 120 до 180 мл);
  - от 7 до 18 лет: не более 8 унций в день (240 мл) или 1 стакана сока.
3. Не следует давать сок перед сном.

Дата составления: 23.05.2017



<sup>1</sup> <http://pediatrics.aappublications.org/content/early/2017/05/18/peds.2017-0967>