



Детский нутрициолог Триандафиллиду Христина

Корпорация монстров

Вся правда о промышленном
детском питании

ГОТОВЫЕ РЕШЕНИЯ БЕЗ ЗАМОРОЧЕК

Разборы составов детской продукции
в таблицах

@xristi_blog



Приветствую, мой дорогой читатель. Меня зовут Христи, я дипломированный детский нутрициолог, а еще я мама маленького Янниса. Уверена, что мы с вами знакомы из моего блога Инстаграм @xristi_blog.

В этом методическом пособии я расскажу вам о всех плюсах и минусах различных продуктов пищевой промышленной индустрии. Я не хочу демонизировать абсолютно все готовое детское питание. Я знаю, что это быстро, удобно и безопасно. Однако, моя миссия - донести до вас, что готовое детское питание не должно составлять большую часть рациона ребенка. Также вы научитесь читать составы и понимать, какую продукцию покупать можно, а чем не стоит кормить своего ребенка.

На сегодняшний день рынок промышленного детского питания является самым развивающимся. Первым изобретением детского питания была молочная смесь, а большие продажи баночного питания в США начались примерно 100 лет назад - в 1920-х годах. Это были консервы из процеженного гороха и черносливового пюре, они стабильно продавались на протяжении всей Великой депрессии, когда ни у кого не было лишних денег.

До этого времени специального детского питания не существовало, как и различной техники для приготовления пюре. Мама сами пережевывали пищу и кормили ей младенцев (прим. заметьте, не кусочками сразу).

В этом методическом пособии мы рассмотрим с вами быстрорастворимые каши, а также готовые жидкие каши, баночные пюре и пюре в паучах, творожки, печенье и соки. Действительно ли «здоровый перекус», который навязывают нам производители является здоровым?

Желаю вам приятного чтения!

Кристина Триандафиллиду

Детский нутрициолог, специалист по
детскому питанию и физическому
развитию, член Ассоциации
Нутрициологов и Коучей по здоровью



@xristi_blog



Содержание

- Немного о маркетинге
- Быстрорастворимые "коробочные" каши
- Готовые каши в банках и жидкие каши в упаковках тетрапак
- Баночные пюре и пюре в паучах
- Творожки
- Печенье
- Соки

Разборы составов в таблицах:

- Безмолочные каши: гречневые, кукурузные, овсяные, рисовые
- Молочные каши на коровьем молоке: гречневые, овсяные, рисовые
- Молочные каши на козьем молоке: гречневые, кукурузные, овсяные, рисовые
- Баночные пюре: овощные, фруктовые баночные и в паучах, мясные, рыбные
- Творожки с наполнителями и без
- Детское печенье



Информация о методичке

Информация, предоставленная здесь предназначена только для ознакомительных целей, а также выражает личную точку зрения автора.

Материалы, используемые здесь, не могут быть использованы для постановки диагноза, лечения и не заменяют получение квалифицированной медицинской помощи.

Всегда обращайтесь за советом к своему врачу по любым вопросам, которые могут у вас возникнуть в отношении прикорма или здоровья вашего ребенка.

Текст методического пособия, а также таблицы с разборами составов детского питания являются собственностью автора.

Разборы составов детского питания или личные рекомендации автора не являются рекламой или антирекламой конкретной продукции. Не исключено, что производитель в любой момент мог изменить состав.

При копировании текста или таблиц ссылка на материал и указание его автора - обязательна.

Копирование, размножение, распространение, перепечатка (целиком или частично), перепродажа без письменного разрешения автора не допускается. Любое нарушение прав автора будет преследоваться на основе российского и международного законодательства.

© Триандафиллиду К.К., 2021

Немного о маркетинге

Мое первое высшее - маркетинг. Именно знание своей профессии помогло мне смотреть на продукцию промышленного питания с некой опаской.

Задумывались ли вы когда-нибудь о том, почему сейчас так много готовой еды? Ответ очень прост и есть в самом вопросе - она уже готова.

Вместе с пришедшим к нам с запада культом нехватки времени и понятием "ресурсности" появилось и просто огромное количество промышленной продукции.

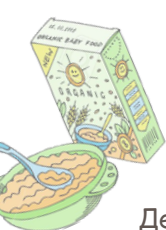
Самое неприятное из этого то, что в индустрии детского питания также правит маркетинг.

Например, коровье молоко нельзя вводить детям до года (по последним рекомендациям ESPGHAN - Европейского общества детских гастроэнтерологов, гепатологов и нутрициологов).

Однако, это не волнует производителей детских быстрорастворимых молочных каш, а также детских готовых пюре, ведь в некоторых фигурируют и молочные продукты.

Что касается добавленного сахара - сегодня это огромная проблема. Ведь производителей детского питания также не волнует то, что добавленный сахар запрещен в питании детей до двух лет. Просто подслащенные продукты ребенок ест с большим удовольствием, кроме этого они вызывают зависимость. Малыш просит еще и еще, а мама радуется его хорошему аппетиту.

Наша задача, как мам сегодня - уметь противостоять назойливой рекламе, научиться читать составы, а также понимать, что не всегда производители детского питания задумываются о здоровье наших детей. Ведь все строится всего лишь на получении прибыли.



Быстрорастворимые каши

Детские «коробочные» каши отнюдь не являются обязательным составляющим первого прикорма.

Быстрорастворимые каши - это, по сути, та же самая мука. После нескольких этапов обработки сырья полезные зерна лишаются большинства питательных веществ и пищевых волокон (клетчатки).

Клетчатка - сложные углеводы в составе растительной пищи. Клетчатка не переваривается организмом, она, подобно губке, впитывает в себя токсины и сразу выводит все из организма. Часть пищевых волокон остается пищей для полезных бактерий кишечника - они питаются клетчаткой, защищая организм от патогенов.

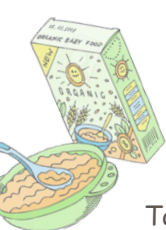
В такой каше остается лишь огромное количество крахмала, который, попадая в организм человека, имеет свойство быстро усваиваться. Под действием особых ферментов из вещества образуются свободные сахара, и тем самым, резко повышается сахар в крови. Это следует учитывать, потому что рекомендации для детей младше двух лет в отношении потребления свободных сахаров являются строгими - в питании их быть не должно.

Также в процессе обработки таких каш почти все питательные вещества погибают. Поэтому производители добавляют витаминно-минеральные премиксы. Но нужны ли они на самом деле?

Действительно, по многочисленным исследованиям, начиная с 6 месяцев малышам начинает не хватать железа и цинка. Поэтому детское питание дополнительно обогащают как вроде бы необходимыми, так и не совсем необходимыми микронутриентами.

Дело в том, что чаще всего витаминно-минеральные премиксы изготовлены из сырья низкого качества. Более того, они добавляются в продукцию в неактивной форме. Это означает, что, например, фолиевая кислота, которая является синтетической, несет в себе риски для ребенка с мутацией в гене фолатного цикла (это также касается и детских смесей).





Такие добавки витаминов и минералов в детском питании связаны еще и с маркетингом - маркетологи пользуются установкой большинства мам: «витамины = польза».

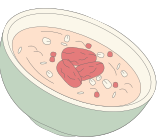
Зерновые богаты фитиновой кислотой, которая считается антинутриентом, то есть - блокирует усвоение организмом железа, магния, цинка, фосфора и кальция, которые так необходимы младенцу до года. Высокое употребление зерновых может привести к развитию железодефицитной анемии.

Содержание фитиновой кислоты в зерновых можно уменьшить с помощью измельчения, замачивания или проращивания, а также при тепловой обработке. То есть, измельчение и обработка зерна при производстве быстрорастворимых каш снижают содержание в них фитиновой кислоты.

Цельнозерновые каши долгой варки не проходят такой обработки, и содержат большее количество питательных веществ, в том числе клетчатку, липиды, витамины и минералы. Однако, использование обычных круп в детском питании может иметь проблемы с их безопасностью. Дело в том, что цельные зёрна содержат большое количество загрязняющих веществ, таких как: тяжёлые металлы, пестициды и токсины из почвы. При этом ни один производитель детского питания не даст вам гарантии того, что это же не содержится в детских быстрорастворимых кашах.

Например, детские быстрорастворимые каши также содержат мышьяк. Мышьяк повсеместно присутствует в окружающей среде и содержится во многих продуктах питания. Когда на полях используют пестициды, сток загрязняет почву и местные воды мышьяком. Затем этой водой поливают рисовые поля. Мышьяк накапливается в почве и воде. Проблема в том, что рисовые растения поглощают его в 10 раз больше по сравнению с другими.

Даже органически выращенный рис подвержен высокому уровню загрязнения мышьяком из-за необходимых условий выращивания и высокого уровня стока пестицидов в наших современных условиях. И белый, и коричневый рис содержат мышьяк.





Рисовые хлопья являются основным источником мышьяка для младенцев. Тесты НВВФ показали, что в рисовой каше для младенцев в шесть раз больше мышьяка, чем в других типах каши для детского питания.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5179225/>

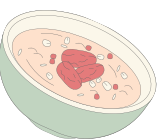
Исследования показали низкий уровень мышьяка в других зерновых: ячменя, гречихи, овсянки, мультизерновой, киноа и пшеницы.

<https://www.healthybabycereals.org/>

Плюсы и минусы быстрорастворимых каш:

- + Они безопасны
- + Стабильны при хранении
- + Быстро и легко смешиваются с грудным молоком или смесью
- + Содержат пониженное количество фитиновой кислоты

- В результате обработки детских каш образуются свободные сахара, что нежелательно для детей до 2-х лет
- Витаминно-минеральные премиксы могут быть вредны для детей с определенными генетическими особенностями
- Нет точных доказательств того, что каши изготовлены из незагрязненных зерен



Безмолочные гречневые каши

Гречневые безмолочные каши				
				
Название	Агуша	Малютка	Nestle	Humana
Состав	мука гречневая экстрадированная, карбонат кальция, соль, фруктоза, витаминно-минеральный премикс	гречневая мука, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	мука гречневая, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества, бифидобактерии	гречневая мука, кальций карбонат, комплекс витаминов, мальтодекстрин, цинк, железо
Осторожно	фруктоза, соль, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, может содержать глютен и молоко, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	75 Р	78 Р	110 Р	150 Р
Оценка (1-5)	2	2	1	2

Гречневые безмолочные каши				
				
Название	Беллакт	Винни	Heinz	ФрутоНяня
Состав	мука гречневая, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества	мука гречневая, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества	гречневая мука, инулин, витамины и минеральные вещества	гречневая мука, витаминно-минеральный премикс
Осторожно	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	содержание незначит. кол-ва глютена и молока, витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	120 Р	80 Р	85 Р	92 Р
Оценка (1-5)	2	2	3	4

Безмолочные гречневые каши

Гречневые безмолочные каши				
				
Название	Веби	Беби Ситтер	Gerber	Nutrilak
Состав	гречка, инулин, витамины и минеральные вещества	крупа гречневая (безглютеновая), витаминно-минеральный премикс	мука гречневая, минеральные вещества, бифидобактерии	мука цельнозерновая гречневая
Осторожно	витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс	содержание незначит. кол-ва глютена и молока	содержание незначит. кол-ва глютена и молока
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	100 Р	220 Р	199 Р	120 Р
Оценка (1-5)	4	4	4	4

Гречневые безмолочные каши				
				
Название	Nutrilon	Semper	Hipp	Fleur Alpine
Состав	гречневая мука (из молотого зерна гречихи)	гречневая мука	гречневая мука, карбонат кальция, витамины С, Е, В1, В2, В6, В12,	цельнозерновая гречневая мука
Осторожно	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	да	да
Стоимость	140 Р	340 Р	250 Р	380 Р
Оценка (1-5)	5	5	5	5+

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Безмолочные кукурузные каши

Кукурузные безмолочные каши				
				
Марка	Малютка	Беллакт	Nestle	Фруто Няня
Состав	кукурузная мука, мальтодекстрин, минеральные вещества, витамины	мука кукурузная, инулин, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	кукурузная мука, витамины и минеральные вещества, бифидобактерии	кукурузная мука, витамины и минеральные вещества, инулин
Осторожно	мальтодекстрин, может содержать следы молока, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, может содержать следы молока, витаминно-минеральный премикс	может содержать глютен и молоко, витаминно-минеральный премикс	может содержать глютен и молоко, витаминно-минеральный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	90 Р	90 Р	85 Р	60 Р
Оценка (1-5)	1	1	2	2

Кукурузные безмолочные каши				
				
Марка	Heinz	Умница	Bebi	Беби Ситтер
Состав	кукурузная мука, волокна инулин, витамины и минеральные вещества	кукурузная мука, волокна цикория пребиотические (инулин), витамины и минеральные вещества	кукурузная крупа 93%, инулин 7%, витамины и минеральные вещества	кукурузный крахмал, витаминно-минеральный премикс
Осторожно	витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	90 Р	130 Р	200 Р	150 Р
Оценка (1-5)	4	4	4	4

Безмолочные кукурузные каши

Кукурузные безмолочные каши				
				
Марка	Nutrilon	Baby King Organic	HiPP	Fleur Alpine
Состав	кукурузная мука (из молотого зерна кукурузы)	органическая рисовая мука, органическая кукурузная мука, органический порошок из банана, витамин В1	75% муки кукурузной, мука рисовая, витамин В1	кукурузная мука, фруктоолигосахариды (пребиотики)
Осторожно	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	да	да	да
Стоимость	160 Р	230 Р	185 Р	285 Р
Оценка (1-5)	5	5	5	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Безмолочные овсяные каши

Овсяные безмолочные каши				
				
Марка	Малютка	Nestle	Humana	Bebi
Состав	овсяная мука, рисовая мука, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс, может содержать следы молока	овсяная мука, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества, бифидобактерии	овсяная мука, мальтодекстри, рисовые хлопья, глюкоза, фруктоза, кальция карбонат, витамины	овсяная крупа, сахар, витамины и минеральные вещества
Осторожно	мальтодекстрин, может содержать следы молока, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, может содержать молоко, витаминно-минеральный премикс	глюкоза, фруктоза, мальтодекстрин, витаминный премикс	сахар, витаминно-минеральный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	72 Р	105 Р	120 Р	75 Р
Оценка (1-5)	1	1	1	2

Овсяные безмолочные каши				
				
Марка	Беллакт	Heinz	Gerber	Nutrilak
Состав	овсяная мука, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества	овсяная мука, рисовая мука, инулин, витамины и минеральные вещества	мука овсяная, рисовая, минеральные вещества, бифидобактерии	мука овсяная, цельнозерновая, может содержать следы молока
Осторожно	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	содержание незначит. кол-ва молока, витаминно-минеральный премикс	может содержать следы молока	может содержать следы молока
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	90 Р	85 Р	160 Р	120 Р
Оценка (1-5)	2	3	4	4

Безмолочные овсяные каши

Овсяные безмолочные каши					
					
Марка	Беби Ситтер	Nutrilon	HiPP	Fleur Alpine	Baby King
Состав	овсяная мука, рисовая мука (из молотых зерен овса и риса)	овсяная мука, рисовая мука (из молотых зерен овса и риса)	100% муки овсяной, цельнозерновой, витамин В1	цельнозерновая овсяная мука, витамин В1	органическая овсяная мука, витамин В1
Осторожно	витаминно-минеральный премикс	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	да	да	да
Стоимость	250 Р	150 Р	330 Р	220 Р	150 Р
Оценка (1-5)	5	5	5 +	5 +	5 +

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Безмолочные рисовые каши

Рисовые безмолочные каши				
				
Название	Агуша	Малютка	Nestlé	Humana
Состав	мука рисовая экстрадированная, карбонат кальция, соль, фруктоза, витаминно-минеральный премикс	рисовая мука, мальтодекстрин, минералы, витамины	мука рисовая, мальтодекстрин, витамины и минеральные вещества, бифидобактерии	рисовая мука, кальций карбонат, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс, бифидобактерии
Осторожно	фруктоза, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	75 Р	75 Р	130 Р	150 Р
Оценка (1-5)	2	2	2	2

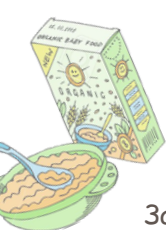
Рисовые безмолочные каши				
				
Название	ФрутоНяня	Bebi	Nutrilak	Умница
Состав	рисовая мука, минералы, витамины	рисовая мука, инулин, витамины и минеральные вещества	рисовая мука, инулин, витамины и минеральные вещества	мука рисовая, инулин, витамин С и минеральные вещества
Осторожно	содержание незначит. кол-ва глютена и молока, витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс	витаминно-минеральный премикс	нет
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	65 Р	75 Р	160 Р	53 Р
Оценка (1-5)	3	4	4	5

Безмолочные рисовые каши

Рисовые безмолочные каши				
				
Название	Nutralon	Semper	Hipp	Fleur Alpine
Состав	рисовая мука (из молотого зерна риса)	рисовая мука	100% рисовая мука, витамин B1	цельнозерновая рисовая мука, витамин B1
Осторожно	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	да	да
Стоимость	160 Р	285 Р	185 Р	250 Р
Оценка	5	5	5 +	5 +

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog



Молочные быстрорастворимые каши

Зачастую детские молочные каши содержат сахар, который по последним рекомендациям ESPGHAN не должен присутствовать в рационе детей до 2-х лет, а по данным Роспотребнадзора - до 3-х лет.

По последним рекомендациям ESPGHAN и Союза Педиатров России коровье молоко не следует вводить в рацион детей до 12 месяцев. Это также относится и к молочным кашам, в которых используется сухое молоко.

Мальтодекстрин в молочных кашах - неизбежность, также он присутствует и в детских смесях.

Мальтодекстрин - это простой углевод, изготавливается из крахмала (кукурузного, рисового, пшеничного, картофельного). Он также относится к скрытому сахару, имеет высокий гликемический индекс (быстро поднимает сахар в крови). Производители добавляют его в качестве загустителя, а также для увеличения срока годности продукции.

Я искренне не рекомендую молочные быстрорастворимые каши детям до года. Лучше использовать безмолочные, добавляя в них смесь или грудное молоко, а также сливочное масло или топленое масло Гхи.

Только посмотрите на их составы и сколько ложек сахара содержит 1 порция такой каши! Молочные каши я не рекомендую добавлять в рацион вообще. Однако, если вы все-таки решили это сделать, то такие каши можно добавлять только после 12-ти месяцев при условии переносимости молочных продуктов, а также без добавленного сахара в составе.



Молочные гречневые каши на коровьем молоке

Гречневые каши на коровьем молоке				
Марка	ФрутоНяня	Малютка	Heinz	Nestle
Состав	мука гречневая, сухое цельное молоко, сахар, сливки сухие, обезжиренное молоко, инулин, витаминно-минеральный премикс	мука гречневая, сухая молочная основа (молоко обезжиренное, смесь растительных масел (пальмовое, рапсовое, кокосовое, подсолнечное, эмульгатор соевый лецитин)), сахар, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	гречневая мука, сухое цельное молоко, сахар, сухие сливки, инулин, витамины и минеральные вещества	мука гречневая, молоко сухое обезжиренное, смесь растительных масел, антиоксиданты, альфа-токоферол, лимонная кислота, мальтодекстрин, сахар, витаминно-минеральный премикс
Осторожно	сахар 1 порция каши содержит 1 чайную ложку сахара	сахар, мальтодекстрин, 1 порция каши содержит 1/2 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1 ч. л. сахара	сахар, мальтодекстрин, 1 порция каши содержит 1/2 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	120 Р	95 Р	106 Р	102 Р
Оценка (1-5)	2	2	2	2

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может скорректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные гречневые каши на коровьем молоке

Гречневые каши на коровьем молоке				
				
Марка	Bebi	Умница	Винни	Нипп
Состав	гречка, цельное сухое молоко, сахар, витаминно-минеральный премикс	мука гречневая, молоко сухое обезжиренное, сахар, растительное масло, витамины и минеральные вещества	мука гречневая, молоко цельное сухое, сахар, инулин, минеральные вещества и витамины	смесь молочная, гречневые хлопья, растительные масла, сухая молочная сыворотка, мальтодекстрин, пребиотические пищевые волокна витаминно-минеральный премикс
Осторожно	сахар, 1 порция каши содержит около 2 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит около 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 3 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	да
Стоимость	85 Р	65 Р	80 Р	150 Р
Оценка (1-5)	1	2	2	1

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные гречневые каши на коровьем молоке

Гречневые каши на коровьем молоке				
				
Марка	Fleur Alpine	Semper	Nutralak	Nutralon
Состав	сухое молоко (35%), гречневая мука (40%), мальтодекстрин (19%), яблочный порошок (6%)	гречневая мука, обезжиренное молоко, порошок молочной сыворотки, сливки, растительные масла, хлопья чернослива, яблочные хлопья, минеральные вещества, витамины	мука гречневая цельнозерновая, молоко цельное сухое, сухая деминерализованная молочная сыворотка, хлопья чернослива	гречневая мука (из молотого зерна гречихи), цельное сухое молоко. <i>Может содержать следы глютена</i>
Осторожно	мальтодекстрин	нет	нет	нет
Эко сертификат	да	нет	нет	нет
Стоимость	320 Р	320 Р	140 Р	180 Р
Оценка (1-5)	4	5	5	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может скорректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные овсяные каши на коровьем молоке

Овсяные каши на коровьем молоке				
				
Марка	Агуша	ФрутоНяня	Малютка	Heinz
Состав	толокно овсяное экструдированное, молоко сухое цельное, сахар, карбонат кальция, витаминный премикс, минеральный премикс	овсяная мука, сливки сухие, обезжиренное сухое цельное молоко, сахар, инулин, витаминно-минеральный премикс	мука гречневая, сухая молочная основа (молоко обезжиренное, смесь растительных масел, эмульгатор соевый лецитин, сахар, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	овсяная мука (52%), сухое цельное молоко (29%), сахар (16%), волокна цикория пребиотические (инулин), витамины и минеральные вещества. Продукт содержит глютен и молоко
Осторожно	сахар 1 порция каши содержит 2 чайные ложки сахара	сахар 1 порция каши содержит 1 чайную ложку сахара	сахар, мальтодекстрин, 1 порция каши содержит 1/2 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	110 Р	120 Р	120 Р	140 Р
Оценка (1-5)	1	2	2	2

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog




Молочные овсяные каши на коровьем молоке

Овсяные каши на коровьем молоке				
				
Марка	Nestle	Bebi	Умница	Винни
Состав	мука овсяная, молоко сухое обезжиренное, смесь растительных масел, лимонная кислота, мальтодекстрин, сахар, минеральные вещества, витамины	овсяная крупа 45%, цельное сухое молоко 33%, персиковое пюре 13% (сахар, мякоть персика, сироп глюкозы, фруктоза), сахар, витамины и минеральные вещества	мука овсяная, молоко сухое обезжиренное, сахар, растительное масло, пюре банановое, витамины и минеральные вещества	мука овсяная, молоко цельное сухое, сахар, пребиотики (инулин), минеральные вещества, минеральные вещества и витамины
Осторожно	сахар, мальтодекстрин, 1 порция каши содержит 1/2 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит около 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит около 1 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	149 Р	154 Р	65 Р	97 Р
Оценка (1-5)	2	2	2	2

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные овсяные каши на коровьем молоке

Овсяные каши на коровьем молоке			
			
Марка	Fleur Alpine	Semper	Nutralak
Состав	цельнозерновая овсяная мука, сухое цельное молоко, мальтодекстрин, натуральный грушевый порошок, витамин B1	просеянная овсяная мука, обезжиренное сухое молоко, сухая деминерализованная молочная сыворотка, сливки, кукурузная мука, растительные масла, пшеничная мука, минеральные вещества, витамины	мука овсяная цельнозерновая, молоко цельное сухое, сухая деминерализованная молочная сыворотка, хлопья персика
Осторожно	нет	нет	нет
Эко сертификат	да	нет	нет
Стоимость	320 Р	379 Р	189 Р
Оценка (1-5)	4	5	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные рисовые каши на коровьем молоке

Рисовые каши на коровьем молоке				
				
Марка	ФрутоНяня	Малютка	Heinz	Nestle
Состав	обезжиренное сухое молоко, сливки сухие, сухое цельное молоко, кукурузное масло, рисовая мука, сахар, минералы, витамины	мука рисовая, сухая молочная основа (молоко обезжиренное, смесь растительных масел (пальмовое, рапсовое, кокосовое, подсолнечное, соевый лецитин)), сахар, мальтодекстрин, витаминно-минеральный премикс	рисовая мука, сухое цельное молоко, сахар, сухие сливки, волокна цикория пребиотические (инулин), витамины и минеральные вещества	рисовая мука, молоко сухое обезжиренное, низокоричное рапсовое масло, подсолнечное масло, хлопья яблока, сахар, минеральные вещества и витамины
Осторожно	сахар, 1 порция каши содержит 2 ч. л. сахара	сахар, мальтодекстрин, 1 порция каши содержит 1/2 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит около 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1/8 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	97 Р	85 Р	99 Р	129 Р
Оценка (1-5)	1	2	2	3

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog




Молочные рисовые каши на коровьем молоке

Рисовые каши на коровьем молоке				
Марка				
Состав	рисовая крупа, цельное сухое молоко, сахар, витаминно-минеральный премикс	мука рисовая, молоко сухое цельное, сахар, минеральные вещества, витамины, ванилин	мука гречневая, молоко цельное сухое, сахар, инулин, минеральные вещества и витамины	сухая молочная смесь, растительные масла, сухое обезжиренное молоко, рисовые хлопья, сухая молочная сыворотка, сухая частично деминерализованная молочная сыворотка, концентрат грушевого сока, концентрат яблочного сока, порошок персика, банановые хлопья, витаминно-минеральный премикс
Осторожно	сахар, 1 порция каши содержит около 2,5 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит около 1 ч. л. сахара	сахар, 1 порция каши содержит 4,5 ч. л. сахара
Эко сертификат	нет	нет	нет	да
Стоимость	130 Р	75 Р	98 Р	230 Р
Оценка (1-5)	1	2	2	1

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные рисовые каши на коровьем молоке

Рисовые каши на коровьем молоке				
				
Марка	Fleur Alpine	Semper	Nutrilak	Nutrilon
Состав	сухое цельное молоко, цельнозерновая рисовая мука, мальтодекстрин, витамин B1	рисовая мука, обезжиренное молоко, банановые хлопья, сливки, рапсовое масло, сухая деминерализованная молочная сыворотка, подсолнечное масло, пшеничная мука, минеральные вещества, молочный белок, витамины	Мука рисовая цельнозерновая, молоко цельное сухое, сухая деминерализованная молочная сыворотка, хлопья банана	рисовая мука, цельное сухое молоко. Может содержать следы глютена
Осторожно	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	да	нет	нет	нет
Стоимость	260 Р	300 Р	150 Р	150 Р
Оценка (1-5)	5	5	5	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные гречневые каши на козьем молоке

Гречневые каши на козьем молоке				
				
Марка	Бибиколь	Fleur Alpine	Kabrita	Мамако
Состав	<p>органическая цельнозерновая гречневая мука, сухое цельное козье молоко, адаптированная сухая молочная смесь «НЭННИ», минеральные вещества, витамины, антиокислители, мальтодекстрин, пребиотический комплекс</p>	<p>цельнозерновая гречневая мука*, сухое цельное козье молоко*, мальтодекстрин</p>	<p>гречневая мука, адаптированная молочная смесь, растительные масла?, соевый лецитин, лактоза, концентрат сывороточных белков козьего молока, витаминно-минеральный премикс</p>	<p>гречневая крупа, козье молоко (32%), витаминно-минеральный премикс</p>
Эко сертификат	знака органики нет	да	нет	нет
Стоимость	417 Р	521 Р	419 Р	310 Р
Оценка (1-5)	4	4	4	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog


Молочные кукурузные каши на козьем молоке

Кукурузные каши на козьем молоке			
			
Марка	Бибиколь	Fleur Alpine	Мамако
Состав	органическая кукурузная мука, сухое цельное козье молоко, адаптированная сухая молочная смесь «НЭННИ», минеральные вещества, витамины, мальтодекстрин, пребиотический комплекс	кукурузная мука*, сухое цельное козье молоко*, мальтодекстрин, фруктоолигосахариды	кукурузная крупа, козье молоко (32%), комплекс минералов, комплекс витаминов
Эко сертификат	знака органики нет	да	нет
Стоимость	379 Р	449 Р	442 Р
Оценка (1-5)	4	4	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные овсяные каши на козьем молоке

Овсяные каши на козьем молоке				
				
Марка	Бибиколь	Fleur Alpine	Kabrita	Мамако
Состав	<p>органическая цельнозерновая овсяная мука, сухое цельное козье молоко, адаптированная сухая молочная смесь «НЭННИ», минеральные вещества, витамины, мальтодекстрин, пребиотический комплекс</p>	<p>цельнозерновая овсяная мука*, сухое цельное козье молоко*, мальтодекстрин, витамин B1</p>	<p>мука из овса, адаптированная молочная смесь Kabrita на основе натурального козьего молока, концентрат сывороточных белков козьего молока, соевый лецитин, минеральный премикс, витаминный премикс</p>	<p>овсяные хлопья (измельченные), козье молоко (32%), комплекс минералов, комплекс витаминов</p>
Эко сертификат	знака органики нет	да	нет	нет
Стоимость	380 Р	580 Р	499 Р	442 Р
Оценка (1-5)	4	4	4	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

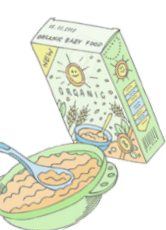
Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog

Молочные рисовые каши на козьем молоке

Рисовые каши на козьем молоке				
				
Марка	Kabrita	Бибиколь	Fleur Alpine	Мамако
Состав	рисовая мука, гидролизованная рисовая мука, адаптированная молочная смесь Kabrita, концентрат сывороточных белков козьего молока, соевый лецитин, гидроксид калия, минеральный премикс, витаминный премикс	органическая рисовая мука, сухое цельное козье молоко, адаптированная сухая молочная смесь «НЭННИ», минеральные вещества, витамины, мальтодекстрин, пребиотический комплекс	цельнозерновая рисовая мука*, сухое цельное козье молоко*, мальтодекстрин, витамин B1	рисовая крупа, козье молоко (32%), комплекс минералов, комплекс витаминов
Эко сертификат	нет	знака органики нет	да	нет
Стоимость	449 Р	519 Р	429 Р	442 Р
Оценка (1-5)	3	4	4	5

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog



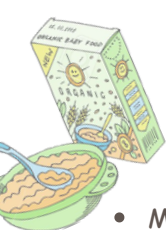
Быстрорастворимые каши

Выводы:

- Коробочные каши не являются идеальной пищей, но они имеют большое значение для предотвращения дефицита железа у детей. Однако, при правильно введенном прикорме это можно компенсировать и без них.
- Если вы используете их в питании малыша - они должны быть безмолочными и без содержания сахара.
- Выбирайте крупы долгой варки на воде (от 20 мин., допускается и от 10 мин, например, крупа "манка" - фирма Гарнец).



- Вы можете добавить грудное молоко или смесь, сливочное масло или масло Гхи, а консистенцию регулировать блендером. Для правильного формирования глотка каша не должна быть слишком жидкой.
- Крупы и бобовые, замоченные на сутки при комнатной температуре, удаляют до 16-21% фитиновой кислоты. В емкость нужного объема насыпать крупу, орехи, или семечки, залить теплой фильтрованной водой (из расчета примерно 2:1), добавить $\frac{1}{2}$ ч.л. морской соли, подкислить лимонным соком или натуральным яблочным уксусом (1-2 ст.л. на 1 стакан замачиваемого продукта). Замачивать желательно на ночь.
- Воздействие мышьяка можно снизить, переключившись на другие виды каш. Рисовая каша - необязательная составляющая рациона ребенка до года.
- Если ваша семья любит рис - обязательно замачивайте рис прежде, чем его сварить. Варите рис в большом количестве воды. Согласно исследованиям FDA США, это может снизить уровень мышьяка до 60%.



Готовые каши

- Молочный десерт "HiPP Спокойной ночи" с 6 мес.

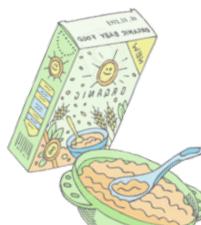


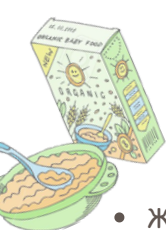
Состав: молочная смесь (молоко, вода, обезжиренное молоко, кукурузное масло), бананы, пшеничная крупа, рисовый крахмал, цельнозерновые хлопья (пшеница, пшеница спельта, овес), карбонат кальция, витамин В1, витамин А, витамин D.

Сразу советую обратить внимание на название «десерт». Разберем состав. Нежелательные ингредиенты я выделила красным цветом.

Информация с этикетки - продукт содержит 10,4 г углеводов, он не содержит добавленного сахара, но в процессе производства высвобождаются простые сахара.

Такая баночка не имеет ничего общего с кашей долгой варки и добавленным бананом. Это десерт с сахаром, а давать ребенку такое перед сном даже вредно. Также в составе есть молоко, давать которое детям до года нет никакой необходимости. Пшеничная мука содержит глютен. Сейчас большое количество врачей и нутрициологов не рекомендуют вводить глютеносодержащие продукты детям до года-двух лет (некоторые не рекомендуют и до 4-х лет). Это обусловлено тем, что глютен может вызывать воспаление в кишечнике.





Готовые каши

- Жидкие каши "Агуша" с 6 мес.



Состав: молоко нормализованное, вода, мука рисовая экструдированная, сахар, пребиотические вещества (фибрегам, олигофруктоза), фруктовые порошки - «Груша», «Яблоко», ароматизаторы натуральные - «Груша», «Яблоко».

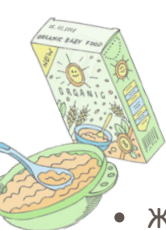
Каша "Агуша Засыпай-ка рис-яблоко-груша": молоко, рисовая мука, сахар, фруктовые порошки (фруктоза) и ароматизаторы. Даже натуральные ароматизаторы также получают химическим путем, и они не должны быть использованы в детском питании! Плюс ко всему одна такая каша содержит 3 грамма добавленного сахара - это примерно 1 чайная ложка. Даже для годовалого ребенка - это много. Олигофруктоза вызывает дополнительную нагрузку на печень.

Производитель не стесняясь обещают, что "родители могут рассчитывать на спокойный и крепкий сон в течение всей ночи". С таким количеством углеводов - это неудивительно.

Все тоже самое относится и к аналогичным кашам под названием «Вставай-ка».

Такая каша - десерт. Нет никакой необходимости вводить ее в рацион ребенка (если вы хотите, чтобы он вырос здоровым) и уж тем более нет никакой необходимости в таком ужине под названием «сахарная бомба».





Готовые каши

- Жидкие каши "ФрутоНяня" с 6 мес.



Состав: сухое цельное молоко, овсяная мука, фруктоза, вода, мальтодекстрин, инулин.

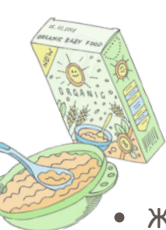
Каша содержит фруктозу, которая также является сахаром. У фруктозы нет никаких преимуществ перед обычным сахаром, более того, она имеет свойство сразу метаболизироваться в печени и накапливать там жир. Каша содержит чуть меньше 1 ложки добавленного сахара. Прибавьте сюда сухое цельное молоко, овсяную муку и мальтодекстрин. Мы получаем углеводный продукт с сахаром. Такой состав - это не про здоровое питание ребенка, мой дорогой читатель.



Состав: мука овсяная, экстракт изюма и кураги, концентрированный яблочный сок, масло кукурузное, мальтодекстрин, пюре абрикосовое концентрированное, пребиотик-инулин, вода.

Экстракт изюма и кураги и концентрированный яблочный сок = сахар. Кукурузное масло скорее всего рафинированное, что также влечет определенный вред для здоровья, в составе мы видим мальтодекстрин и концентрированное пюре, которое содержит большое количество свободных сахаров.





Готовые каши

- Жидкие каши "Gerber" с 6 мес.



Состав: молоко сухое обезжиренное, вода, мука (пшеничная, овсяная (содержит глютен)), мальтодекстрин, крахмал кукурузный, смесь растительных масел (низкоолеиновое рапсовое, кокосовое, подсолнечное высокоолеиновое, подсолнечное), антиокислители, минеральные вещества, витамины

Содержит мальтодекстрин, кукурузный крахмал, растительные масла неизвестного происхождения, лимонную кислоту, а также витамины в неактивной форме, что особенно будет опасно для ребенка с нарушением фолатного цикла.

Выводы:

- Жидкие каши не несут в себе никакой пользы, особенно, как вариант ужина
- Кашу нужно есть, не пить!
- Про вред упаковки Тетрапак я уже писала [в своем блоге](#)
- В исключении, например, для поездки, вы можете рассмотреть готовую жидкую гречневую кашу от "Nemoloko".

В составе также фигурирует мука, рапсовое масло и витаминно-минеральный премикс, что является минусом, однако, она не содержит молока и сахара в составе.



Состав: вода, гречневая мука, яблочное пюре, рапсовое масло, витаминно-минеральный премикс (витамин D2, витамин B2 (рибофлавин), кальций).





Баночные пюре

Основными преимуществами продуктов и блюд прикорма промышленного производства (по сравнению с прикормом домашнего приготовления) являются:

- гарантированная химическая и микробиологическая безопасность;
- гарантированный химический состав, соответствующий возрастным особенностям метаболизма и пищеварения;
- оптимальная и гарантированная степень измельчения, соответствующая возрастным особенностям жевательного аппарата и пищеварительной системы детей;
- высокое качество и безопасность сырья, используемого для производства продуктов и блюд прикорма;
- широкий спектр сырьевых компонентов, используемых при производстве прикорма промышленного выпуска, в том числе малодоступных в домашних условиях (например, экзотические тропические плоды, спаржа, капуста брокколи, трудно разваривающиеся крупы — кукурузная, ржаная, просо, ячмень и смеси из нескольких круп, мясо индейки и др.).

Минусы баночных пюре по сравнению с пюре, приготовленным дома:

- высокое качество и безопасность сырья все же не всегда существует. Кто из вас знает про скандал с Гербер, когда в пюре этой марки были обнаружены тяжелые металлы? В том числе, в продукции с маркировкой "organic";
- оптимальная и гарантированная степень измельчения прекрасна для детей в начале прикорма, но к 7 месяцам консистенция пища уже должна быть грубее (по поводу того, почему не стоит сразу вводить кусочки я рассказываю на своем курсе);





Баночные пюре

- такая высокая степень измельчения высвобождает большое количество свободных сахаров. Простыми словами - цельное яблоко будет содержать меньшее количество сахаров, нежели пюре. Интересно, что пюре, приготовленное дома будет также содержать меньшее количество сахара, так как в домашних условиях у вас не получится добиться настолько пюреобразной консистенции;
- во фруктовые пюре производители добавляют концентрированные соки, что также является сахаром;
- мясные пюре зачастую изготовлены с использованием крахмала и совсем отличаются по вкусу с настоящим мясом.

С 6 месяцев в связи с особенностями пищеварения ребенка в этом возрасте введение прикорма начинается с пюреобразной пищи, но к 7 месяцам текстура пищи уже должна быть грубее. Если до этого было пюре, то стоит давать пищу, размятую вилкой или натертую на терке. В связи с этим я не рекомендую долго увлекаться баночными пюре, так как текстура до 9 месяцев, где уже кусочки - в них идентична.

Как выбрать пюре?

- Выбирайте пюре в стекле, а не в упаковке тетрапак или пластике
- В составе должны быть только овощи / фрукты и вода, без добавления фруктовых соков, рисовой муки или крахмала
- Не кормите ребенка из баночки, а перекладывайте пюре в миску. Не бойтесь давать ребенку ложку, это способствует дальнейшему развитию пищевого интереса





Овощные пюре

Обратите внимание, что пюре из кабачка и тыквы фирмы «Спеленок» на сайте Росконтроля находится в черном списке. В пюре из кабачка был обнаружен крахмал, не указанный в составе, наличие крахмала противоречит надписи "без крахмала" в маркировке. В пюре из тыквы производитель нарушил права потребителей на получение необходимой информации о товаре: недостоверная информация о содержании витамина С в продукте.

Пюре из кабачка					
Марка	Агуша	Фрутоняня	Сады Придонья	Спеленок	Бабушкино Лукошко
Состав	кабачок, пюре из кабачка	кабачки	кабачковое пюре	кабачковое пюре	пюре из кабачков
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	35 Р	43 Р	32 Р	34 Р	41 Р (вес 100 г)
Оценка	5	5	5	в черном списке Роспотребнадзор	5



Марка	Егор Иванович	Heinz	Gerber	Semper	Hipp
Состав	пюре из кабачков	пюре из кабачка, вода, мука рисовая	пюре из кабачков (90%), вода	цукини, вода	вода, кабачок, мука рисовая грубого помола
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	34 Р (вес 100 г)	50 Р	52 Р	88 Р	73 Р
Оценка	5	2	5	5	2





Овощные пюре

Пюре из цветной капусты					
					
Марка	Агуша	Фрутоняня	Сады Придонья	Спеленок	Бабушкино Лукошко
Состав	цветная капуста, вода	цветная капуста, вода	пюре из цветной капусты	пюре из цветной капусты	цветная капуста, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	37 Р	42 Р	35 Р	35 Р	44 Р (вес 100 г)
Оценка	5	5	5	5	5

					
Марка	Егор Иванович	Heinz	Gerber	Semper	HiPP
Состав	пюре из цветной капусты	пюре из цветной капусты, вода	цветная капуста (84%), вода	цветная капуста, вода	цветная капуста, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	41 Р (вес 100 г)	50 Р	51 Р	87 Р	84 Р
Оценка	5	5	5	5	5 +





Овощные пюре

Пюре из брокколи					
Марка	Агуша	Фрутоняня	Сады Придонья	Бибиколь	Бабушкино Лукошко
Состав	капуста брокколи, вода	капуста брокколи, вода	пюре из капусты брокколи	брокколи, вода, тороф из козьего молока, рисовая мука	капуста брокколи, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	42 Р	36 Р	32 Р	113 Р	45 Р (вес 100 г)
Оценка	5	5	5	2	5

Марка	Егор Иванович	Heinz	Gerber	Semper	HiPP
Состав	капуста брокколи	пюре из брокколи, вода	пюре из брокколи (80%), вода	брокколи, вода	вода, брокколи, мука рисовая грубого помола
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	40 Р (вес 100 г)	50 Р	51 Р	88 Р	80 Р
Оценка	5	5	5	5	2





Овощные пюре

Пюре из тыквы					
Марка	Агуша	Фрутоняня	Сады Придонья	Спеленок	Бабушкино Лукошко
Состав	тыква, вода	тыква	тыквенное пюре	тыквенное пюре, яблочное пюре	пюре из тыквы
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	42 Р	42 Р	32 Р	31 Р	41 р (вес 100 г)
Оценка	5	5	5	В черном списке Роспотребнадзор	Содержание общего сахара превышено

Марка	Егор Иванныч	Heinz	Gerber	Semper	HiPP
Состав	пюре из тыквы	пюре из тыквы, вода	пюре из тыквы	тыква, вода	тыква, вода питьевая
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	34 р (вес 100 г)	49 Р	61 Р	88 Р	84 Р
Оценка	5	5	5	5	5 +





Фруктовые пюре

Информация об обнаруженных пестицидах в яблочных пюре взята с сайта Роскачество.

Яблочные пюре				
				
Марка	Агуша	Сады Придонья	Спеленок	Егор Иванович
Состав	пюре яблочное	яблочное пюре	яблочное пюре	пюре яблочное
Осторожно	Обнаружены следы пестицида пириметанила	Обнаружены следы пестицидов пириметанила и тиабендазола	Обнаружены следы пестицидов пириметанила и флудиоксонила	Обнаружены следы пестицида ацетамиприда
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	38 Р	33 Р	34 Р	39 Р
Оценка	2	2	2	2





Фруктовые пюре

Яблочные пюре				
				
Марка	ВкусВилл	Semper	Heinz	ФрутоНяня
Состав	пюре яблочное	яблоко, витамин С	пюре яблочное, концентрированное, вода, сок лимонный концентрированный, витамин С	пюре из яблок
Осторожно	Обнаружены следы пестицида пириметанила	Содержание углеводов выше заявленного	Сок лимонный концентрированный	нет
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	53 Р	88 Р	41 Р	42 Р
Оценка	2	3	4	5

Яблочные пюре				
				
Марка	Бабушкино лукошко	Gerber	Rudolfs	HiPP
Состав	пюре из яблок	пюре из яблок (99,93%), витамин С (L-аскорбиновая кислота)	пюре яблочное	пюре яблочное, витамин С
Осторожно	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	да	да
Стоимость	41 Р	61 Р	120 Р	95 Р
Оценка	5	5	5+	5+

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.






Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog





Фруктовые пюре

Пюре из груши					
					
Марка	Агуша	ФрутоНяня	Сады Придонья	Спеленок	Бабушкино Лукошко
Состав	пюре грушевое, концентрированный лимонный сок	пюре из груш	грушевое пюре, вода	грушевое пюре, вода	грушевое пюре
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	30 Р	31 Р	32 Р	33 Р	39 Р (вес 100 г)
Оценка	4	5	5	5	5

					
Марка	Егор Иванович	Heinz	Gerber	Semper	HiPP
Состав	пюре грушевое	пюре грушевое, вода, сок лимонный концентрированный, витамин С	пюре из груш (99,95%), витамин С	груша, витамин С	пюре грушевое, витамин С
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	39 Р (вес 100 г)	49 Р	61 Р	88 Р	85 Р
Оценка	5	4	5	5	5 +





Фруктовые пюре

Пюре из сливы и чернослива				
				
Марка	Фрутоняня	Сады Придонья	Спеленок	Бабушкино Лукошко
Состав	пюре из чернослива	пюре из чернослива, вода	пюре из чернослива, вода	пюре из чернослива
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	43 Р	41 Р	41 Р	51 Р (вес 100 г)
Оценка	5	5	5	5




				
Марка	Heinz	Gerber	Semper	Hipp
Состав	пюре из чернослива, пребиотики, сок лимонный концентрированный, витамин С	вода, пюре из чернослива (28%)	чернослив, вода	пюре сливовое, пюре черносливовое, вода питьевая
Эко сертификат	нет	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	56 Р	61 Р	93 Р	95 Р
Оценка	4	5	5	5+





Фруктовые пюре

Пюре из банана			
			
Марка	Фруто Няня	Сады Придонья	Спеленок
Состав	пюре из яблок, пюре из бананов	банановое пюре, вода	банановое пюре, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет
Стоимость (80 г)	29 Р	35 Р	34 Р
Оценка	5	5	5

	 <small>по-взрослому для малышей</small>	 Gerber	
Марка	Егор Иваныч	Gerber	HiPP
Состав	сахар, пюре банановое, сливки	пюре из банана (89,5%), вода, лимонная кислота, витамин С	пюре банановое, сок лимонный концентрированный, витамин С
Эко сертификат	нет	нет	да
Стоимость (80 г)	39 Р (вес 100 г)	87 Р	86 Р
Оценка	2	3	4





Мясные пюре

Исключительно все готовые мясные пюре в банках содержат или рисовую муку или крахмал, или и то и другое. Как правило, данные ингредиенты служат формообразователями и разрешены в питании детей младшего возраста.






Я не рекомендую вводить в рацион рис до года. Имейте в виду, что ввод зерновых, в принципе, целесообразно отложить хотя бы до 7 месяцев (если прикорм вводится с 6-ти). Это обусловлено ферментативной недостаточностью младенцев их переварить. Младенцы в большей степени производят ферменты, которые расщепляют белки (пепсин, протеазные ферменты, пищеварительные соки), а также ферменты, которые расщепляют жиры (липазы), так как грудное молоко содержит достаточное количество белка и жиров. Многие врачи и нутрициологи советуют отложить ввод зерновых продуктов до 12 месяцев.





Мясные пюре

	Пюре из мяса цыпленка				
					
Марка	Агуша	Фрутоняня	Егор Иванович	Тема	Бабушкино Лукошко
Состав	Мясо цыплят, вода, мука рисовая, масло растительное	Мясо цыпленка, мука рисовая, масло растительное, вода питьевая	Мясо цыплят, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное	Мясо цыплят, крупа рисовая, масло подсолнечное, вода	Мясо цыплят, мука рисовая, масло подсолнечное, вода питьевая
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость	54 Р	68 Р	58 Р	65 Р	75 Р







					
Марка	Heinz	Gerber	Мясли	HiPP	Habibi
Состав	Мясо курицы охлажденное, вода, мука рисовая, масло подсолнечное, регулятор кислотности	Мясо цыпленка (60%), вода (35%), кукурузный крахмал, масло рапсовое	Мясо цыплят, мука рисовая, растительное масло, вода	Вода, мясо цыпленка, мука рисовая грубого помола, масло рапсовое, крахмал рисовый	Мясо цыплят халаль, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное
Эко сертификат	нет	нет	нет	да	нет
Стоимость	86 Р	115 Р	83 Р	130 Р	66 Р





Мясные пюре

	Пюре из мяса индейки					
Марка						
Состав	Мясо индейки, вода, мука рисовая, масло растительное	Индейка, кукурузное масло рафинированное, дезодорированное, рисовая мука, вода	Мясо индейки, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное	Мясо индейки, крупа рисовая, масло подсолнечное, вода	Мясо индейки, масло подсолнечное, мука рисовая, вода питьевая	Мясо индейки, мука рисовая, растительное масло, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость	71 Р	73 Р	65 Р	82 Р	76 Р	84 Р





Марка						
Состав	Мясо индейки охлажденная, вода, мука рисовая, масло подсолнечное, регулятор кислотности	Мясо индейки (59%), вода, кукурузный крахмал, низкокислотное рапсовое масло	Мясо индейки, рисовая мука, рисовый крахмал, рапсовое масло, вода	Вода, мясо индейки, мука рисовая, грубого помола, масло рапсовое, крахмал рисовый	Мясо индейки халаль, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное	вода, мясо индейки, мука рисовая, грубого помола, крахмал рисовый, масло кукурузное, пирофосфат железа
Эко сертификат	нет	нет	нет	да	нет	нет
Стоимость	86 Р	115 Р	170 Р	148 Р	74 Р	148 Р





Мясные пюре

	Пюре из мяса кролика			
				
Марка	Агуша	Фрутоняня	Егор Иванныч	Тема
Состав	Мясо кролика, вода, мука рисовая, масло растительное	Мясо кролика, кукурузное масло рафинированное, дезодорированное, рисовая мука, вода	Мясо кролика, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное	Мясо кролика, крупа рисовая, масло подсолнечное, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	99 Р	95 Р	97 Р	68 Р

				
Марка	Heinz	Gerber	Бабушкино Лукошко	HiPP
Состав	Крольчатина, вода, мука рисовая, масло подсолнечное, регулятор кислотности	Пюре из мяса кролика, вода, кукурузный крахмал, низкоэруковое рапсовое масло, концентрированный лимонный сок	Мясо кролика, мука рисовая, масло подсолнечное, вода	Мясо кролика, вода, мука рисовая грубого помола, масло рапсовое, крахмал рисовый
Эко сертификат	нет	нет	нет	да
Стоимость	100 Р	129 Р	98 Р	158 Р





Мясные пюре

	Пюре из мяса говядины					
Марка						
Состав	Говядина, вода, мука рисовая, масло растительное	Говядина, крупа рисовая, масло растительное, сок лимонный концентрированный, вода питьевая	Говядина, вода питьевая, крахмал рисовый, масло подсолнечное	Говядина, крупа рисовая, масло подсолнечное, вода	Говядина, масло подсолнечное, мука рисовая, вода питьевая	Говядина, мука рисовая, растительное масло, вода
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет	нет	нет
Стоимость	66 Р	69 Р	73 Р	79 Р	74 Р	80 Р

						
Марка	Heinz	Gerber	Semper	HiPP	Habibi	Bebivita
Состав	Мясо говядины, вода, мука рисовая, масло подсолнечное, регулятор кислотности	Мясо говядины, вода, кукурузный крахмал, низкоэруковое рапсовое масло, концентрированный лимонный сок	Мясо говядины, вода, рисовая мука, рисовый крахмал, низкоэруковое рапсовое масло	Вода, говядина, мука рисовая грубого помола, масло рапсовое, крахмал рисовый	Говядина халаль, вода питьевая, мука рисовая, масло подсолнечное	Вода, говядина, мука рисовая грубого помола, крахмал рисовый, масло кукурузное, пирофосфат кальция
Эко сертификат	нет	нет	нет	да	нет	нет
Стоимость	83 Р	126 Р	158 Р	135 Р	78 Р	80 Р





Мясные пюре

Обратите внимание на поликомпонентные пюре из мяса и овощей. Некоторые такие пюре вместо рисовой муки содержат в составе пшеничные хлопья (глютен), что также не является необходимым компонентом детского рациона.

Например, у фирмы «Бабушкино Лукошко» в составе нет ни муки, ни крахмала, ни пшеничных хлопьев.



Состав: картофель, мясо кролика, пюре из кабачков, пюре из моркови, **масло подсолнечное**, вода питьевая.



Состав: картофель, мясо индейки, пюре из кабачков, пюре из моркови, **масло подсолнечное**, вода питьевая.



Состав: картофель, говядина, пюре из кабачков, пюре из моркови, **масло подсолнечное**, вода питьевая.





Рыбные пюре

Многие рыбные пюре также содержат в составе рисовую муку и сливки. Рыбное пюре фирмы «Тема» содержит и рафинированное масло, что является дешевым компонентом для производителя и не очень полезным для потребителя. У фирмы «Бабушкино Лукошко» я увидела в составе соль, а ее не должно быть в питании детей до года.

Я не стала разбирать в таблице все их виды (их не так много на рынке), а просто покажу вам самый хороший по составу вариант. К сожалению, он всего один. В пюре этой же марки с судаком в составе добавлена соль, а в пюре с треской - сухое молоко.



Состав: картофель, кабачки, филе семги, пюре из моркови, **масло подсолнечное**, вода питьевая. Можно с 6 мес.





Творожки

Настоящий творог, как и йогурт не должен быть сладким. В натуральном виде они имеют кисловатый привкус, потому что эти продукты - результат бактериального брожения молока. К сожалению, родители недооценивают содержание сахара в продуктах, которые обычно считаются полезными для детского здоровья.

Детские творожки с фруктовыми наполнителями содержат от 1.5 кубиков сахара на 1 порцию, а детские йогурты с аналогичными добавками - до четырех кубиков сахара и более. Концентрированный сок или пюре - это тоже сахар. В процессе их обработки ничего полезного там не остается. Поэтому некоторые производители пользуются уловкой «без сахара» на упаковках, добавляя сахар в виде сока.

ПРИМЕР: творожок "Агуша" с добавленным сахаром и с надписью на упаковке "без сахара" содержат приблизительно одинаковое количество углеводов.



Состав: творог, пюре грушевое концентрированное, сок грушевый концентрированный, пюре банановое. Углеводы 9,6 г.







Состав: творог, сахар, вода, концентрированное грушевое пюре, пектины, ароматизатор натуральный, концентрированный лимонный сок. Углеводы 10,2 г.

Все дело в том, что в первом варианте производитель добавил концентрированные пюре и сок, что и является сахаром. Вот вам и отличный пример маркетинговой уловки.





Творожки

Детские творожки с наполнителями				
				
Марка	Агуша	Агуша	Агуша	Агуша
Название	Творог фруктовый	Засыпайка	Творог детский	Иммунити
Наполнитель	Мультифрукт	Клубника-Банан-Мелисса	Злаки	Черная смородина Шиповник
Состав	Молоко нормализованное, закваска, фруктовый наполнитель (сахар, вода, банановое пюре, концентрированное пюре из манго, концентрированное пюре из персика, пектины, концентрированный ананасовый сок, ароматизатор натуральный, концентрированный апельсиновый сок, концентрированный морковный сок (в качестве красящего вещества), концентрированный лимонный сок	Молоко нормализованное, закваска, фруктовый наполнитель (сахар, вода, концентрированное клубничное пюре, банановое пюре, загуститель – пектины, концентрированный сок из чернолодной рябины, концентрированный сок из черной моркови (в качестве красящего вещества), ароматизатор натуральные («Клубника», «Банан»), натуральный экстракт мелиссы, концентрированный лимонный сок	Творог, наполнитель злаки (сахар, вода, мука рисовая, пюре из чернослива (крахмал кукурузный, пектин, мука кукурузная), концентрированный лимонный сок (в качестве регулятора кислотности), ароматизатор натуральный – злаки)	Молоко нормализованное, закваска, фруктовый наполнитель (вода, сахар, крахмал кукурузный, концентрированный сок из малины, ароматизаторы натуральные, концентрированный сок из черной моркови (в качестве красящего вещества), концентрированный сок из черной смородины, концентрированный сок из шиповника, пектины, витаминный премикс, цитрат натрия
Сахар	6,7 грамм	7,9 грамм	6,7 грамм	5,5 грамм
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	29 Р	29 Р	29 Р	29 Р
Оценка	2	2	2	2





Творожки

Сравним их с обычным творогом без добавления сока или пюре:



Состав: молоко
нормализованное, закваска .
Углеводы 3,5 г.

Чувствуете разницу?

Исследования показывают, что благодаря таким продуктами, малыши потребляют столько же, или даже больше сахара, чем максимальное количество, рекомендованное для взрослых.



Кроме сахара следует знать, что фруктовые кислоты (в том числе и лимонная кислота) не дружат с кисломолочными бактериями, они их убивают.

Надписи «био» и «эко» на многих детских творожках и йогуртах, произведенных в России, не подкреплены никакими сертификатами качества.



Творожки



Детские творожки с наполнителями				
				
Марка	Агуша	Фругонья	Фругонья	Фругонья
Название	Я сам!	Детский биотворог	Биотворог детский в пауче	Детский биотворог
Наполнитель	Клубника-ваниль	Груша	Яблоко, груша, банан	Малина
Состав	Молоко нормализованное, закваска, фруктовый наполнитель (сахар, вода, концентрированный сок из малины, концентрированный сок из черной моркови, загуститель – пектины, ароматизаторы натуральные, концентрированный лимонный сок, цитрат натрия), концентрированный лимонный сок	Молоко нормализованное, наполнитель фруктовый "Груша" (сахар, вода, пюре грушевое концентрированное, загустители: крахмал кукурузный, пекитин, ароматизатор натуральный, сок морковный концентрированный), закваска молочнокислых микроорганизмов, бифидобактерии	Молоко нормализованное, фруктовый наполнитель (сахар, вода, пюре яблочное концентрированное, пюре грушевое концентрированное, пюре банановое, сок яблочный концентрированный, пекитин, сок лимонный концентрированный, натуральные ароматизаторы, сок морковный концентрированный), закваска молочнокислых микроорганизмов, пробиотическая культура - бифидобактерии	Молоко нормализованное, наполнитель фруктовый (сахар, вода, пюре малиновое концентрированное, крахмал кукурузный, пекитин, сок черной моркови концентрированный, ароматизатор натуральный "Малина", сок лимонный концентрированный), закваска молочнокислых микроорганизмов, бифидобактерии
Сахар	7,9 грамм	6,5 грамм	6,5 грамм	6,5 грамм
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	32 Р	26 Р	41 Р	29 Р
Оценка	2	2	2	2





Творожки

	Детские творожки классические			
Марка	Агуша	Агуша	Фрутоняня	Крепыш
Название	Биотворог без сахара	Творог детский	Творог детский	Творог детский
Наполнитель	Яблоко	Классический	Классический	Классический
Состав	Творог (молоко нормализованное, закваска), пюре яблочное, концентрированное, сок яблочный концентрированный	Молоко нормализованное, закваска	Молоко нормализованное, закваска молочнокислых микроорганизмов, бифидобактери	Изготовлен из нормализованного молока с использованием закваски на основе мезофильных лактококков
Сахар	да	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	32 Р	29 Р	30 Р	29 Р
Оценка	2	5	5	5

	Детские творожки классические			
Марка	Вкусвилл	ЕРІСА	Простоквашино	Тёма
Название	Биотворог детский	Творог Мама Лама	Творог детский	Детский биотворог
Наполнитель	Классический	Классический	Классический	Классический
Состав	Молоко цельное, молоко обезжиренное, закваска творожная	Творог обезжиренный (обезжиренное молоко, закваска), сливки	Обезжиренный творог, сливки	Нормализованное молоко, закваска молочнокислых культур и бифидобактерии
Сахар	нет	нет	нет	нет
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	36 Р	25 Р	29 Р	29 Р
Оценка	5	5	5	5





Творожки

Выход есть - не приучайте малышей к сладкому вкусу творожка или йогурта. Покупайте только натуральные продукты без фруктовых наполнителей. Вы можете самостоятельно добавить немного фруктового пюре, мелконарезанных фруктов или ягод сразу перед употреблением.

Особенно рекомендую обратить внимание на молочную продукцию из молока А2 (из козьего, овечьего или верблюжьего молока). По последним исследованиям такое молоко гораздо лучше усваивается, а его белки не вызывают воспаления кишечника, в отличие от обычного коровьего молока.

Особым преимуществом идеального выбора будет продукция из органического молока и в стекле.





Печенье

Индустрия готового детского питания продвигает потребление печенья и снежков, как закуски, которые нужно есть между приемами пищи. Производители рекомендуют перекус сладкими продуктами в ущерб здоровью детей.

Как сообщает агентство в разоблачении быстро развивающегося рынка детского питания – сахар составляет почти половину закусок для младенцев и детей. Именно продукты, которые продаются как «здоровые» перекусы, имеют самое высокое содержание сахара. Многие из них продаются, как подходящие для детей в возрасте всего четырех месяцев.

Кроме этого, в процессе промышленной обработки зерновых возникают вещества, токсичные для нервной системы ребенка. Цельные зерна, которые не приготовлены должным образом, очень трудно переварить.

В составе детского печенья зачастую фигурирует сахар. Также часто в составе можно увидеть фруктозу или фруктовый сок, который тоже является сахаром. В органическое печенье и снежки добавляют нерафинированные сиропы (например, сироп агавы), но и это – не более полезная замена белому сахару.

Кроме проблемы сахара детское печенье изготавливается из обычной пшеничной муки невысокого качества. Сейчас многие нутрициологи и специалисты в данной сфере запрещают вводить глютен до 2-х, а кто-то даже и до 4-х лет. Это обусловлено тем, что он является маркером воспаления в кишечнике.





Печенье

Детское печенье				
Марка	Малышок	Чипа	Когда я вырасту	Расти большой
Название	Классическое	Йодосодержащее	С железом	С витаминами
Возраст	с 5-ти месяцев	с 5-ти месяцев	с 5-ти месяцев	с 6-ти месяцев
Состав	Мука пшеничная в/с, сахар, масло сливочное, молоко цельное сгущенное с сахаром, крахмал кукурузный, молоко цельное сухое, экстракт солодовый, карбонаты аммония, гидрокарбонат натрия, цитрат кальция, кислота лимонная, фосфат кальция, мед натуральный, яичный желток, соль, лецитин соевый, витамины, железо	Молоко сухое, крахмал кукурузный, PP, B1, соль, мука пшеничная в/с, сахар-песок, масло сливочное, экстракт солодовый, яйцо куриное, мед натуральный, лактат кальция, кальций фосфорнокислый, железо, сода пищевая, концентрат фосфатидный пищевой, ароматизаторы, витамины C, B2	Мука пшеничная, сахар, масло растительное, молоко сухое обезжиренное, солод ячменный, гидрокарбонат аммония, гидрокарбонат натрия, натрия пиррофосфат, карбонат кальция, соль пищевая, лецитин, витаминно-минеральный премикс, экстракт ванили, железа фумарат	Мука из отборных сортов пшеницы, сахар, сливочное масло, растительный жир, инвертный сироп, декстроза, кукурузный крахмал, мед, цельное сухое молоко, сухая молочная сыворотка, гидрокарбонат натрия, гидрокарбонат аммония, соль, ванилин, лецитин, витамины, минералы
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	60 Р	40 Р	40 Р	84 Р
Вес	200 г	180 г	150 г	200 г

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog





Печенье

Детское печенье				
				
Марка	Бегемотик Бонди	ФрутоНяня	Малютка	Bebi
Название	С железом	Пшеничное	5 злаков	Бебики
Возраст	с 5-ти месяцев	с 6-ти месяцев	с 6-ти месяцев	с 6-ти месяцев
Состав	Мука пшеничная в/с, сахар, масло коровье, экстракт солодовый, молоко сухое цельное, меланж, цитрат кальция, калий йодноватокислый, железо сернистое (II) семиводное, крахмал кукурузный, разрыхлитель, соль поваренная, концентрат фосфатидный пищевой, витамины: С, РР, В1, В2.	Мука пшеничная, сахар, масло сливочное, молоко сухое цельное, крахмал пшеничный, продукты яичные, экстракт солодовый, разрыхлитель: гидрокарбонат аммония, порошок фруктовый «Яблочный», ароматизатор натуральный	Мука пшеничная, толокно овсяное, мука кукурузная, гречневая, рисовая, сахар, масло растительное, молоко сухое обезжиренное, экстракт ячменного солода, крахмал пшеничный, крахмал картофельный, гидрокарбонат аммония, гидрокарбонат натрия, натрия пиррофосфат, карбонат кальция, соль, соевый лецитин, витамины	Пшеничная мука, сахар, растительное масло, разрыхлители, минералы, сироп глюкозы, солод, сухое обезжиренное молоко, йодированная соль, лецитин, витамины, натуральный ароматизатор – ванилин
Эко сертификат	нет	нет	нет	нет
Стоимость	50 Р	65 Р	52 Р	76 Р
Вес	180 г	150 г	150 г	115 г

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog





Печенье

Детское печенье				
				
Марка	Heinz	Hipp	Hipp	Gerber
Название	Натуральные злаки	Первое детское	Hippiis	С молоком и медом
Возраст	с 5-ти месяцев	с 5-ти месяцев	с 5-ти месяцев	с 12-ти месяцев
Состав	Мука пшеничная, сахар, масло растительное, молоко сухое обезжиренное, солод ячменный, карбонат кальция, хлорид натрия, фумарат железа, разрыхлители (гидрокарбонаты аммония и натрия, тартрат калия), витамины (B1, B2, B6, PP), ароматизатор ванилин	Пшеничная мука, сахар, пшеничный крахмал, растительные масла (пальмовое масло, подсолнечное масло), сухое обезжиренное молоко, гидрокарбонат калия, экстракт Бурбонской ванили, витамин B1	Мука пшеничная, сахар, масло кокосовое, мука пшеничная, молоко сухое обезжиренное, разрыхлители (гидрокарбонат аммония, гидрокарбонат натрия), экстракт солода, натуральный ароматизатор, эмульгатор лецитин	Пшеничная мука, сахароза, пшеничный крахмал, масло сливочное, сухое обезжиренное молоко - 3,2 %, мед - 1,6 %, карбонат кальция, соль, разрыхлители (сода пищевая, карбонат аммония), фосфат кальция, витамины, B6, ароматизатор ванилин
Эко сертификат	да	да	да	нет
Стоимость	87 Р	280 Р	200 Р	180 Р
Вес	160 г	150 г	180 г	245 г

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog





Печенье

Детское печенье				
				
Марка	Semper	Fleur Alpine	Fleur Alpine	Bitey
Название	Ваниль	Натуральное	С яблочным соком	Банан
Возраст	с 6-ти месяцев	с 9-ти месяцев	с 6-ти месяцев	от 1,5 лет
Состав	Пшеничная мука, концентрированный виноградный сок, подсолнечное масло, пшеничный крахмал, олигофруктоза, обезжиренное сухое молоко, инулин, кальций, ароматизатор, гидрокарбонат аммония, железо, витамин С, йод, ниацин, витамин В1, витамин В2	Цельнозерновая пшеничная мука и спельтовая мука, нерафинированный тростниковый сахар, рисовая мука, негидрогенизированные растительные масла (подсолнечное, масло какао), яйца, молоко сухое обезжиренное, минералы морских водорослей гидрокарбонат натрия, натуральный экстракт ванили	Цельнозерновая пшеничная мука, концентрированный яблочный сок, рисовая мука, подсолнечное масло, гидрокарбонат натрия, натуральный экстракт ванили, антиокислитель (концентрат смеси токоферолов), витамин В1	Рисовая мука, кокосовое масло, кукурузный крахмал, сок яблочный, финиковый сироп, порошок банана, порошок яблочный, сода пищевая, карбонат кальция, соль, ароматизатор натуральный "Банан", витамины (B5, B6)
Эко сертификат	нет	да	да	нет
Стоимость	245 Р	200 Р	200 Р	130 Р
Вес	115 г	150 г	150 г	125 г

Данная таблица не является рекламой или антирекламой определенной продукции. Не исключено, что со временем производитель может корректировать составы.

Автор таблицы - детский нутрициолог @xristi_blog





Фруктовые соки

Любой сок содержит сахар, даже с надписью «без сахара» на упаковке. Как известно - сок изготавливают из фруктов. Сами фрукты, помимо природных сахаров, содержат витамины, микроэлементы и важную клетчатку. Клетчатка замедляет попадание сахара из кишечника в кровь. После съеденного фрукта сахар в крови поднимается плавно. Организму не нужно вырабатывать инсулин резко и в большом количестве.

При производстве сока сначала его концентрируют, то есть выпаривают из него всю воду при температуре до 92°. Далее воду возвращают назад — это восстановление. Следующий шаг - пастеризация. Сок опять нагревают до температуры 97°, а потом остужают до комнатной и разливают по пакетам.

Ничего кроме сахара и кислоты в таких соках нет. В одном стакане сока (200 мл) без сахара содержится сахар примерно 3-х фруктов. Даже если сок обогащают искусственными витаминами - большая часть просто не усвоится организмом, но при этом даст дополнительную нагрузку на организм младенца.

Для детей первого года жизни фруктовые соки становятся источником сахара, не обладающим какой-либо питательной ценностью.

Оптимально полностью избегать употребления соков до 1 года. Однако, и после года сок не является обязательной составляющей здорового рациона ребенка. Приучайте ребенка пить чистую воду на собственном примере!



В заключении я хочу еще раз повторить, что готовое детское питание может не должно присутствовать в рационе ребенка на постоянной основе. Не успели приготовить или взяли с собой в поездку продукцию с хорошим составом, ввели прикорм овощными пюре, но в большинстве случаев готовьте сами. Особенно летом, когда все свежее. И ведь сейчас столько гаджетов для облегчения приготовления блюд.

Знакомьте малышей с новыми текстурами и разнообразием вкусов. Только мама ответственна за питание и здоровье своего ребенка. Ни производитель детского питания, ни врач, ни воспитатель, ни бабушки и дедушки. Не перекладывайте свою ответственность на других. Учитесь новым рецептам, готовьте, повышайте свои кулинарные навыки, показывайте, из чего строится правильное питание на собственном примере! При этом пусть будет золотая середина, - если вы устали или что-то не успели, пусть на помощь придет готовая продукция.

Принимайте решения за здоровое будущее своего ребенка!

С любовью и заботой,
ваша Христи



@xristi_blog

Книга "Детство в сахарном плену"



Заберите персональную скидку 50% на покупку книги о том, как преодолеть сахарную зависимость у ребенка с уникальной пошаговой методикой! И получите первый результат уже сразу после прочтения!

Промокод **SUGAR**