Консультация для родителей:

«Как надо кормить ребенка»

**Итак, вашему малышу исполнился год. Он уже достаточно подрос, чувствует себя самостоятельным и умеет многое из того, что умеют взрослые, на которых ему так хочется походить. Чтобы и дальше хорошо расти и развиваться ему уже недостаточно маминого молока и всевозможных пюре. Малыш уже готов к постепенному переходу к более серьезной пище, который завершится примерно к 5-6 годам. Этот "переходный период" требует особенно ответственного отношения родителей. Специалисты отмечают, что именно нерациональное питание в раннем детстве является причиной многих проблем с пищеварением и обменом веществ, проявляющиеся уже во взрослом возрасте. Чтобы не допустить опасных ошибок, вооружимся научными знаниями. В этом нам поможет руководитель отдела детского питания Института питания РАМН, доктор медицинских наук, профессор, заслуженный деятель науки Игорь Яковлевич Конь.**

**- Так как же и в какие сроки правильно осуществлять переход ребенка к "взрослой" пище?**

- Очень важно, чтобы ребенок получал пищу той консистенции, которая соответствует его возрасту. Многие родители, слишком заботясь о своем чаде, продолжают кормить его протертыми блюдами вплоть до 2-3 лет. Но такая "забота" не приносит никакой пользы, а скорее даже вредит. Пища должна стимулировать, а не задерживать развитие жевательного аппарата и пищеварительной системы ребенка.

Годовалому малышу вместо пюре уже можно давать блюда, пропущенные через мясорубку. К двум годам у ребенка обычно уже 20 молочных зубов, он уже может хорошо жевать, поэтому можно перейти на более крупные кусочки. После трех лет здоровый ребенок уже должен получать порционное блюдо куском. Он уже вполне в состоянии прожевать, переварить и усвоить даже бефстроганов.

**- А сколько мяса необходимо детям 1-6 лет? И какое мясо больше подходит для ребенка?**

Отвечая на этот вопрос, следует прежде всего сказать, что существует ровно столько рекомендаций по потреблению мяса, сколько есть детей Каждый ребенок индивидуален и , соответственно индивидуальны его потребности в мясе, рыбе и других продуктах. Поэтому мы можем говорить только об очень примерных нормах и рекомендациях, ориентированных на такого "среднего" малыша. С учетом этого замечания, можно сказать, что ребенок от года до полутора лет нуждается примерно в 60-70 граммах мяса брутто в день. В этом случае ребенок получит достаточно белка, легкоусвояемого железа, а также ряда витаминов группы В. Лучше, если это будет фарш или - если ребенок уже умеет более или менее хорошо жевать - фрикадельки.

В полтора-два с половиной года малыш должен получать уже 70-80 г мяса брутто в день 4-5 раз в неделю. В этом возрасте детям уже можно готовить паровые котлеты. Ребенку 2,5-5 лет рекомендуется по 120 грамм (брутто) мяса в сутки. Можно и нужно предлагать неизмельченное отварное мясо, в виде говядины и мяса птицы, гуляш, шницель. Шестилетнему ребенку необходимо 120 г мяса, включая мясо птицы, ежедневно. Именно мяса, а не колбасных изделий и других полуфабрикатов, в которых, как известно, значительно больше жира, чем белка.

Что касается вида мяса, то предпочтительнее для детского питания нежирная говядина или телятина, курица, индейка, можно использовать нежирную свинину и баранину. Кроме того, обязательно в меню должны включаться мясные субпродукты: почки, язык, сердце, печень. Не надо забывать и о рыбе, которая помимо белка служит ценнейшим источником некоторых незаменимых жирных кислот, железа, витамина B12 и других полезных элементов. Лучше выбирать нежирные сорта морских и речных рыб, такие как судак, треска, хек, морской окунь, навага.

**- После года ребенок уже ест много достаточно твердой пищи, значит, увеличивается его потребность в жидкости. Сколько нужно пить детям от года и старше?**

- Для детей в возрасте от 1 до 3 лет ежедневная норма - это примерно 100 мл воды на килограмм веса, от 3 до 7 лет - примерно 80 мл. Возможно и большее количество. У детей в связи с их высокой подвижностью потери воды весьма ощутимы, поэтому детей резко ограничивать в питье не следует.

Пить лучше именно воду - детскую минеральную без газа либо кипяченую и охлажденную до комнатной температуры. Сладкие компоты, соки и напитки нежелательны, поскольку отбивают аппетит. При этом основную часть воды надо выпивать в перерывах между приемами пищи, а не во время еды. Дело в том, что если ребенок пьет воды во время еды, то вода заполняет желудок и ребенок преждевременно чувствует себя сытым. Пройдет совсем немного времени, и он проголодается, что приведет к нарушению режима питания.

**- Многие родители жалуются на то, что их чадо "клюет как воробышек". Почему ребенок плохо ест? Как улучшить аппетит?**

- Что касается первого вопроса, то аппетит у детей снижается по разным причинам, но наиболее частой является неправильная организация кормления. Желательно, чтобы ребенок старше года должен питаться строго в определенное время. Когда ребенок постоянно "кусочничает", он просто не успевает проголодаться, и ни о каком хорошем аппетите и речи быть не может. К тому же, если ребенок налегает на сладости и напитки, он недополучает многие более полезные продукты.

Другой причиной плохого аппетита может быть однообразие пищи - ребенку просто надоедает есть одно и то же. Поэтому не надо готовить впрок, тем более что при хранении и разогревании снижается пищевая ценность продуктов.

Иногда встречаются случаи, когда у ребенка выделяется недостаточно слюны, из-за чего ему трудно пережевывать и глотать пищу. Конечно, такой малыш ест с неохотой. В этом случае нужно готовить более жидкие блюда, поливать второе соусами, предлагать запивать пищу водой.

Хотя часто бывает, что ребенок попросту капризничает. В этом случае не надо бросаться за приготовление "чего-нибудь эдакого". Достаточно спокойно объяснить ребенку, что он может и не есть, но в следующий раз его пригласят к столу только через несколько часов - во время следующего кормления. Обычно это помогает.

"Нагулять аппетит" помогают частые прогулки на улице, подвижные игры, веселье. В то же время причиной снижения аппетита может быть излишнее возбуждение ребенка как следствие активных игр, просмотр телевизора и т.п. Поэтому желательно, чтобы до того как ребенка позвали к столу он побыл бы в спокойной обстановке, отдохнул. Кроме этого, очень важен для питания ребенка хороший сон. Необходимо следить, чтобы он проходил ежедневно в одно и то же время. И ни в коем случае нельзя кормить ребенка насильно - это сформирует у ребенка стойкое отвращение к еде. А прием пищи всегда должен сопровождаться только положительными эмоциями, доставлять удовольствие.

**- Если у ребенка, наоборот, с аппетитом все в порядке и иногда очень хочется перекусить между основными приемами пищи - неужели надо строго отказывать?**

- Нет, если уж очень хочется, то отказывать не надо. Иногда ребенку даже необходима небольшая дополнительная "подзарядка" - например, после того как ребенок набегался на свежем воздухе. Можно дать кусочек подсушенного хлеба, немного кураги, изюма. Но, опять же, не стоит предлагать перекусывать сладостями - они перебьют аппетит, и когда придет время полноценного кормления, ребенок может и отказаться от еды. Если малыш действительно проголодался, то с удовольствием перекусит и корочкой хлеба.

Вообще же, когда ежедневный рацион ребенка составлен правильно, то дополнять его чем-либо нежелательно без особых на то оснований. У одного ребенка аппетит может испортиться, а другой с удовольствием будет съедать все, что ему предлагают, что тоже нехорошо. Специалисты во всем мире все больше склоняются к тому, что проблема лишнего веса у взрослых, которая так актуальна сегодня, связана именно с неправильным режимом питания в раннем детстве.

**- Какие бы вы дали рекомендации по питанию полных детей? Ведь на диету ребенка не посадишь.**

- Универсальных рекомендаций в этом случае быть не может. Причины избыточного веса могут быть самыми разными, включая в первую очередь наследственные. Соответственно, и диету должен составлять наблюдающий ребенка специалист. Но если полный ребенок здоров, активен, то причина его избыточного веса действительно кроется в неправильном в питании.

Главное, на что надо обратить внимание, - это частота и объем принимаемой пищи, особенно важно количество жиров и углеводов. Есть специальные нормы ежедневного потребления энергии и пищевых веществ для детей разных возрастов, на них и надо ориентироваться при составлении рациона. Не нужно, конечно, очень строго отсчитывать миллиграммы - нормы эти усредненные. Однако если вы заметите, что ребенок ест гораздо больше, чем ему требуется, то не спешите сразу лишать его любимых блюд. Снижать планку следует постепенно, раз за разом немного уменьшая порции, ограничивая потребление каких-то продуктов, чтобы не травмировать ребенка.

Важно, чтобы при снижении калорийности, пища не становилась менее вкусной - это потребует от родителей изобретательности и даже хитрости. Например, запеченный картофель не менее вкусен, чем жаренный во фритюре. То же самое можно сказать о мясе и рыбе. Можно увеличивать порции за счет овощей (например, цветной капусты, шпината, стручковой фасоли, но не картофеля), чтобы ребенок чувствовал себя сытым, но при этом не получал лишнего.

**- А если, наоборот, ребенок слишком худой, что делать?**

- Часто родители необоснованно беспокоятся по поводу излишней худобы ребенка - вроде бы ест нормально, а все равно "кожа да кости". Однако если малыш здоров, подвижен, имеет хороший аппетит, то волноваться не надо - скорее всего, это просто его индивидуальная особенность. В большинстве случаев с возрастом вес нормализуется. Внимания требует неожиданное снижение веса - при этом ребенок обычно становится вялым, быстро утомляется, плохо ест и спит. Для выяснения причин обязательно надо обратиться к врачу.

**- Возможно, снижение веса связано с недостатком витаминов?**

- Напрямую, скорее всего, нет. Но нехватка микронутриентов, включая и витамины, обычно сопровождается снижением общего тонуса организма, ухудшением аппетита и сна, что может привести и к потере веса. Родители должны знать, что даже самый что ни на есть полноценный рацион не может обеспечить ребенка необходимым количеством микронутриентов. Поэтому детям рекомендуется ежедневный прием витаминно-минеральных добавок. Это не уловка производителей витаминов, а научно обоснованный факт.

Применять витамины нужно два раза в год - весной и осенью, курс должен составлять1-2 месяца.

Исследования показывают, что витамины и минералы лучше принимать в разное время дня. Так они лучше усваиваются и действуют эффективнее. Также, выбирая поливитамины, обязательно обращайте особое внимание на дозировку, особенно это касается импортных витаминов. Гипервитаминоз может принести не меньше вреда детскому организму, чем нехватка витаминов. Тем более что часть полезных веществ ребенок получает с пищей.

**- Известно, что во время приготовления или хранения пищи теряется много витаминов. Есть ли способы их сохранить?**

- Чтобы сохранить максимальное количество полезных веществ, нужно знать, чего они "боятся". Так, например, витамины А и Е при нагревании не разрушаются, однако очень чувствительны к солнечному свету и кислороду. Поэтому растительное и сливочное масло нельзя оставлять на свету и в открытой посуде. Не любят света витамины В1 и В6, содержащиеся в хлебе, макаронных изделиях и сое, а также витамин К, которым богаты шпинат и капуста.

Очень капризный витамин - С, или аскорбиновая кислота. Многие мамы любят начистить картофеля с вечера и оставить его на ночь в воде, чтобы утром сварить. Однако при этом картофель, как и другие овощи, теряет большую часть витамина С. По этой же причине нежелательно резать и натирать овощи и фрукты - клетки разрушаются и освобождается фермент аскорбатоксидаза, быстро уничтожающий аскорбиновую кислоту. Если ребенок уже в состоянии самостоятельно жевать, лучше давать ему овощи и фрукты целиком.

Неправильная тепловая обработка продуктов тоже приводит к потере витаминов. К наибольшему разрушению витаминов приводит жарение. А меньше всего их теряется при варке на пару, запекании в фольге или в горшочке. При варке в воде овощи нужно опускать не в холодную, а в кипящую воду, чтобы нейтрализовать аскорбатоксидазу. Важно также не переваривать пищу. Картофель, например, варится10-20 минут, капуста - 20-25, морковь, лук, кабачки после пассирования -10-15 минут. При этом кастрюля, где варятся овощи, обязательно должна быть плотно закрыта крышкой и наполнена доверху.

Для лучшей сохранности витаминов варить продукты надо в посуде из нержавеющей стали или алюминиевой.

**- А из какой посуды ребенку лучше есть?**

- Лучшая посуда для ребенка - изготовленная из небьющегося фарфора или фаянса. С пластиком, который многие придпочитают именно за то, что он не бьется, родителям надо быть очень осторожными - пластиковые изделия, не предназначенные для пищевых целей, могут выделять ядовитые вещества.

Столовые приборы для детей лучше выбирать из нержавеющей стали, мельхиора, а в идеале - из серебра, которое обладает антимикробным действием. Деревянной посудой пользоваться не следует, так как в порах дерева могут задерживаться микробы. Сувенирные деревянные ложечки и миски больше подходят для использования в качестве игрушек.

Желательно, чтобы у ребенка был свой собственный комплект посуды и столовых приборов, а также салфеток и кухонных полотенец. Детские принадлежности обязательно должны храниться отдельно от взрослых.

**- Что бы вы назвали самым главным принципом питания детей 1-6 лет?**

- Пожалуй, самое главное - спокойное, внимательное и заботливое отношение к ребенку, являющиеся залогом поддержания и хорошего здоровья и правильного питания. Очень важно, чтобы пища была максимально разнообразной и включала все группы продуктов. Следуйте советам специалистов, но при этом учитывайте потребности малыша, цените в нем индивидуальность. И тогда он порадует вас крепким здоровьем и хорошим настроением.

Из статьи профессора И. Конь «О здоровом питании детей от года до 6 лет».