

## Важные вопросы питания современных детей

Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного возраста. Почему так важны вопросы питания современных детей?

Вы все знаете, как часто сейчас встречаются у детей различные хронические заболевания.

Уже с раннего возраста формируются такие хронические поражения желудочно-кишечного тракта, как, например, хронический гастрит, хронический холецистит, дискинезия желчных путей и другие. В становлении этих хронических поражений органов пищеварения, а также других заболеваний (аллергические поражения дыхательной системы, кожи) немалое значение имеет нерациональное питание.

Существует истина, которую должна знать каждая мать: не так важно, сколько съест ребенок, важнее — сколько он сможет усвоить! В связи с этим поговорим об организации самого процесса питания детей. Желание есть возникает тогда, когда человек успел поработать, подвигаться. К этому моменту начинают активизироваться желудочные ферменты, переваривающие пищу. Чем приятнее запах и вид пищи, тем больше активность ферментов в желудке и тем сильнее ощущение голода.

### *Утреннее отсутствие аппетита*

А как мы обычно кормим детей? Ребенок только встал с постели. Как правило, он еще не совсем проснулся, не подвигался. Желание есть у него еще нет. А мама утром торопится на работу и начинает насильно кормить ребенка. Малыш нервничает, из-за этого у него не выделяются ферменты, спазмируется желчный пузырь и не выходит желчь для переваривания пищи. Мама считает, что у него плохой аппетит, но ведь нельзя его отпустить из дома голодным!

### *Не добивайтесь аппетита принуждением!*

Стоит ли так бояться голода? Лучше пусть ребенок съест с аппетитом кусок хлеба, тщательно его пережевывая, чем под материнский крик — ранний завтрак, который вряд ли переварится. Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Для того чтобы у него был аппетит, нужна спокойная обстановка. Надо научить малыша медленно и спокойно жевать, еда должна быть для него удовольствием.

### *Почему важно не спешить во время еды?*

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше

она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное — научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки — и травмирует их.

### *Пустая тарелка — не всегда хорошо!*

Во время еды нельзя отвлекать ребенка игрушками, сказками и т.д. А если он отказывается от еды, то, может быть, он еще не голоден. Но мать хочет его накормить. Она ему читает в лучшем случае, а в худшем — сердится на него. А ребенок автоматически открывает рот, и туда ему вливается пища. Мать утешает себя тем, что тарелка опустела и ей кажется, что малыш будет сыт. А он не сыт. Он ничего не переварит. Он сделал первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

### *Почему надо избегать перекармливания?*

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, а следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении.

Приведем пример. Малыш рос в обеспеченной семье, где не было ни в чем недостатка, эта семья имела возможность покупать такие продукты, которые в обычных магазинах отсутствуют. По утрам ребенку давали бутерброды с черной и красной икрой, в обед предлагали отварные языки, но он отказывался от еды. Родители были в отчаянии, так как он мог целыми днями не есть.

Он худел, его мучили запоры. Решили положить ребенка в больницу для обследования. Родителям было поставлено одно условие: из дома разрешалось приносить только фрукты и овощи для приготовления свежих соков. Малыш получал до еды разведенные соки (никаких ферментов ему дополнительно не назначали), ел каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни. Уже через две недели он с восторгом уплетал больничную еду. Все результаты обследования показали: ребенок здоров. Он просто перекормлен, не знает чувства голода.

### *Надо учитывать темперамент*

И еще. Переваривание пищи у человека связано не только с обстановкой, но зависит и от его темперамента. Ученые изучали ферментативную активность детей, живущих в детском доме. Оказалось, что дети холерического склада, которые были посажены за еду сразу после прогулки, не могли долго успокоиться, вертелись и плохо ели. Пища у них переваривалась плохо. А дети флегматического темперамента после

прогулки спокойно садились за стол, сосредоточенно ели. У них пища переваривалась хорошо. Приглядитесь к своему ребенку, может быть, после прогулки ему лучше отдохнуть, расслабиться и затем только есть. А лучше всего поговорить с ним о новостях в его жизни и подождать, пока он сам попросит еды.

### *Когда отсутствие аппетита говорит о болезни?*

Только в тех случаях, когда ребенок отказывается от еды в условиях спокойной и доброжелательной обстановки и не утоляет голод кусками хлеба или любимыми блюдами, нужно подумать, не заболел ли он. Тогда необходимо прежде всего выяснить, нет ли у него каких-то заболеваний пищеварительного тракта, заражения глистами или других болезней.

### *Питьевой режим*

В связи с естественными потерями воды через почки, кожу и с выдыхаемым воздухом, баланс воды в организме должен постоянно восполняться за счет жидкости, содержащейся в пище, и питья свободной жидкости — воды, чая, морса и других напитков. Особенно увеличиваются потери воды при физической нагрузке и в жаркое время года.

У детей, в связи с их высокой подвижностью, потери воды весьма ощутимы, поэтому детей нельзя ограничивать в питье. Но компенсировать недостаток жидкости сладкими компотами, соками, напитками не следует, так как это приводит к угнетению аппетита. Нельзя также давать много пить воды во время приема пищи. Заполняя емкость желудка и разбавляя пищеварительные соки, она способствует снижению аппетита и нарушению процессов пищеварения.

В интервалах между приемами пищи вода должна быть доступна для детей. Обычно дают свежее кипяченую воду, остуженную до комнатной температуры, столовую минеральную воду без газа или слабо заваренный чай. Можно также рекомендовать быстрорастворимые чаи из экстрактов трав — фенхеля или ромашки, которые способствуют улучшению деятельности кишечника и обладают успокоительным действием.

### *Откажитесь от фаст-фуда!*

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Почему вместо обычной картошки дети предпочитают картофельные чипсы, вместо хлеба — сухарики из пакетика? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада. Кроме

того, срабатывает чувство стадности. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Для увеличения витаминов группы В можно в каши добавлять сырые отруби или дрожжи (по одной чайной ложке).

Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму побольше клюквы (она хорошо сохраняется на морозе), черники, калины. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

