

«Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть!»

В каких случаях нужно обращаться к детскому диетологу?

Детский диетолог – это врач, который дает рекомендации по организации питания ребенка с учетом его возраста и сопутствующих заболеваний. Например, если малыш страдает пищевой аллергией, врач-диетолог совместно с аллергологом поможет составить элиминационную диету, исключит причинно-значимые аллергены, но при этом сохранит сбалансированный рацион, чтобы ребенок рос и развивался гармонично. Детская диетология позволяет подобрать индивидуальный комплекс питания и обеспечить ребенку нормальное развитие даже в самых трудных ситуациях со здоровьем, когда перечень допустимых продуктов крайне ограничен.

Какие проблемы чаще всего бывают у детей 3–7 лет?

Типичные жалобы, с которыми родители приводят детей этого возраста, – боли в животе, нарушение стула (неоформленный, диарея, запор), аллергическая сыпь, избирательный аппетит или трудности при кормлении, дефицит веса, избыточная масса тела и даже ожирение.

К сожалению, зачастую родители и другие члены семьи и создают эти проблемы. В 3-7 лет у детей формируются пищевые привычки под влиянием семейных традиций и пищевых предпочтений. Ошибок, которые допускают взрослые в питании детей, катастрофически много, и они, можно сказать, передаются по наследству. Часто бабушки закармливают внуков калорийной едой. Считают, что здоровым может быть только толстенький румяный малыш.

Строгая мама насильно заставляет съесть все, что лежит в тарелке, говорит: «Пока не съешь, из-за стола не выйдешь». Это негативно сказывается на психике детей. А тревожная и мнительная мама, которая считает, что малыш недостаточно съел за столом, бегаёт за ребенком и кормит его хлебушком, печеньем, соком, конфеткой между приемами пищи и тем самым нарушает аппетит.

Запомните правило: родители дома, ответственные сотрудники в детском саду решают, какую пищу и в какое время давать, а ребенок решает, что и сколько съесть. Не проявляйте заинтересованность в количестве съеденного, не требуйте, чтобы тарелка была пустой. Такими ожиданиями и требованиями взрослые мешают ребенку наладить контакт с собственным телом, научиться прислушиваться к себе и своим потребностям. Извращают его пищевое поведение, что приводит к нарушениям, которые приходится корректировать уже врачу.

Основные правила питания детей 3-7 лет?

Соблюдение режима приемов пищи – одно из важных условий. Рекомендуется 5-6-разовое питание. Длительность промежутков между отдельными приемами пищи не должна превышать 3,5-4 часов.

Дошкольникам необходимы три основных приема пищи – завтрак, обед и ужин и два-три перекуса – второй завтрак, полдник и кисломолочный напиток за 30 минут до сна. В рационе должны присутствовать продукты, которые способны дать необходимые для активного роста ребенка полезные вещества. Это крупы, овощи в виде салатов и в составе первых блюд и гарниров, сезонные фрукты и ягоды, мясо, птица, рыба, молочные и кисломолочные продукты в общем объеме 400–600 мл в день, яйца, растительное и сливочное масло, соки, отвары, компоты без добавления сахара или с минимальным количеством.

Основную часть суточного рациона дошкольники получают в детском саду. Поэтому задача детского сада – обеспечить детей большей частью необходимых пищевых веществ и энергии во время пребывания их в детском саду.

Дети, которые находятся в детском саду в дневное время (в течение 11–12 часов), должны получать пятиразовое питание, которое обеспечивает их суточную потребность в пищевых веществах и энергии примерно на 75–80%.

Какие продукты и блюда нужно ограничивать в рационе детей?

Сладости должны составлять не более 20% от суточного рациона дошкольника – это где-то 30-50 г в день. В случае жажды ребенку нужно предлагать питьевую или кипяченую воду, а не соки или сладкую газировку. Нельзя давать дошкольнику жареные продукты и продукты, приготовленные во фритюре.

В этот возрастной период продолжает формироваться желудочно-кишечный тракт, поэтому пищеварительная система все еще остается чувствительной к различным раздражителям, сохраняет высокую проницаемость. Следует избегать продуктов, которые содержат красители, ароматизаторы и консерванты. Эти вещества способны вызвать нарушение стула, воспаление в кишечнике и аллергическую реакцию.

Нужно ли родителям кормить дома ребенка перед завтраком в детском саду?

Если ребенок адаптирован к детскому саду, посещает его без проблем, детский сад находится в шаговой доступности – завтракать дома нет необходимости. Если детский сад от дома далеко, дорога занимает 30–60 минут, то легкий перекус после ночного сна необходим.

Ребенку с аллергией на молоко лучше организовать безмолочный завтрак дома, а в детском саду малыш может попить чай со всеми, съесть при желании что-то немолочное.

Советы воспитателям в детском саду, если ребенок не ест за завтраком или обедом.

Ни в коем случае не заставляйте ребенка есть! В основной прием пищи ему предлагаются разные блюда – на обед, например, салат, суп, мясо/рыба с гарниром, компот. Малыш может выбрать то, что готов съесть.

Страх перед тем, что его будут заставлять есть продукты, которые ему не нравятся, может спровоцировать у ребенка негативное отношение к детскому саду.

Воспитатель должен применить все свои педагогические знания и не навредить малышу. Победой будет, когда ребенок сам пожелает попробовать блюдо, распробует, захочет съесть и попросит еще.

А если ребенок каждый раз просит добавки?

Если ребенок постоянно голоден, у него не возникает чувство насыщения после еды, проанализируйте с диетологом его рацион. Возможно, в рационе ребенка не хватает жиров или белка, и это сопровождается повышением аппетита.

Еще одна частая ситуация: ребенок любит одно-два блюда. Например, макароны. Другие блюда есть отказывается. Что делать в таком случае?

Повышенное потребление избранных продуктов – в данном случае макарон – вытесняет из рациона питания ребенка другие важные группы продуктов – мясные, овощные, зерновые.

В этой ситуации необходимо при строгом соблюдении режима питания предлагать в приемы пищи небольшие порции овощей, мяса, крупы.

Важно добиться, чтобы дошкольник начал пробовать новые продукты и просил добавки. Если ребенок съест все, то порцию увеличивают.

Уговаривать малыша попробовать блюда не стоит дольше 20–30 минут. По истечении этого срока нужно убрать все продукты со стола до следующего раза. И следует помнить, что нельзя разрешать ребенку есть между приемами пищи.

Есть дети, которые отказываются есть мясо. Можно ли его чем-то заменить?

Как правило, ребенок отказывается от мясных продуктов в случае, если в его рационе много молочных и кисломолочных продуктов – 1000 мл и более за сутки.

Ограничьте молочный белок до 400–600 мл в день, и вы увидите, что это позволит включить в рацион дошкольника мясные блюда.

Каким должен быть правильный перекус для дошкольника? Например, во время экскурсий?

Полезный перекус – это ланч-бокс с овощами или фруктами. Это могут быть порезанные и красиво уложенные ломтики огурца, сельдерея, редиса, моркови, репы или яблок, груш, сливы, банана, авокадо и т. д. Можно добавить хлебцы и несколько орешков.

Для длительной прогулки подойдет полезный бутерброд. Сделать его просто – заверните в лаваш кусочек отварного мяса со свежими овощами.

Дома в свободном доступе должны быть не конфеты и печенье, а тарелка с фруктами и овощами.

Распространено мнение, что при выборе фруктов желательно отдавать предпочтение тем, которые растут в родных широтах. Это правда?

Нужно исходить из индивидуальных предпочтений малыша. Бывают дети, которые не переносят яблоки, а любят и прекрасно усваивают бананы и авокадо. Конечно, съеденные за раз 10 мандаринов дадут о себе знать. Но если ребенок съел один мандарин или кусочек манго, при этом у него нет сыпи, нарушения стула, затруднения дыхания, то эти фрукты вполне могут присутствовать в рационе.

Нужно ли очищать кожуру с яблок, груш для дошкольников?

Сезонные фрукты не требуют очищения от кожуры. А вот зимой и весной на прилавках появляются фрукты, которые длительно хранятся, но выглядят так, как будто только сняты с дерева. Для того, чтобы эти фрукты долго хранились и при этом имели привлекательный вид, производители используют различные химические вещества, масла. Чтобы оградить детей от нежелательных последствий, такие фрукты необходимо очищать от кожицы.

Начался сезон гриппа и ОРВИ. Как кормить детей во время болезни и в первые дни после?

В острый период заболевания ребенка нужно кормить по его желанию. Важно регулярно предлагать пить, причем не ограничивать потребление жидкости. Предлагать можно воду, компоты, морсы, отвары, соки. Когда аппетит возвратится, можно дать нежирные продукты – каши, супы, мясо/рыбу, овощные и крупяные гарниры, кисломолочные продукты.

К обычному меню нужно возвращать малыша постепенно.

Если ребенок длительно болел и потерял в весе, то нужно обсудить ситуацию с врачом. Врач может рекомендовать включить в рацион питания лечебную смесь в возрастной дозе. Ее дают на полдник и (или) на ночь. Лечебная смесь обладает питательными свойствами, является источником витаминов, минералов, полиненасыщенных жирных кислот. Она делает рацион питания сбалансированным, помогает восстановиться иммунной системе малыша и его организму в целом.

Приближается Новый год. По традиции дети получают сладкие подарки. На какие аспекты нужно обратить внимание при выборе подарков. Какой состав подарка предпочесть?

Нет необходимости закупать или собирать из конфет сладкие новогодние подарки. Сегодня в магазинах большой выбор игрушек, настольных игр, головоломок. А игровой подарок можно дополнить полезной сладостью – пастилой, натуральным мармеладом, цукатами или любимым всеми детьми петушком на палочке. При выборе петушка на палочке нужно обратить внимание на состав – в нем должны быть только сахар и вода.

Наталья Николаевна Таран, детский диетолог, старший научный сотрудник ФГБУН «ФИЦ Питания и биотехнологий»