

## **УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ,**

**пожалуйста, обратите внимание на следующие рекомендации:**

- 1) Питание ребенка в дошкольном учреждении и в семье должно сочетаться. С этой целью вывешивается меню. Пожалуйста, внимательно, изучайте его, если у вашего ребенка есть хронические заболевания или какие-либо противопоказания к определенным продуктам питания предупредите об этом медицинскую сестру и воспитателей группы.
- 2) Утром, до отправления ребенка в детский сад рекомендуется не кормить ребенка, так как это нарушает режим питания, приводит к снижению аппетита, в таком случае ребенок плохо завтракает в группе. Однако если ребенка приходится приводить в детский сад очень рано, за 1-2 часа до завтрака, то ему можно дома дать сок и (или) какие-либо фрукты.
- 3) Для профилактики ОРЗ и ОРВИ следует проводить дополнительно витаминизацию рациона питания детей, используя широкий ассортимент имеющихся витаминизированных пищевых продуктов и напитков, а по необходимости (по заключению врача), также поливитаминных препаратов (витаминно-минеральных комплексов).

### **Как не надо кормить ребенка**

**(из книги в. Леви "нестандартный ребенок")**

#### **Семь великих и обязательных "НЕ"**

1. Не принуждать. Поймем и запомним: пищевое насилие - одно из самых страшных насилий над организмом и личностью, вред и физический и психический. Если ребенок не хочет есть - значит, ему в данный момент есть не нужно! Если не хочет есть только чего-то определенного, - значит, не нужно именно этого! Никаких принуждений в еде! Никакого "откармливания"! Ребенок не сельскохозяйственное животное! Отсутствие аппетита при болезни есть знак, что организм нуждается во внутренней очистке, сам хочет поголодать, и в этом случае голос инстинкта вернее

любого                                      врачебного                                      предписания.

2. Не навязывать. Насилие в мягкой форме: уговоры, убеждения, настойчивые повторения предложения. Прекратить - и никогда больше.

3. Не убажывать. Еда - не средство добиться послушания и не средство наслаждения; еда - средство жить. Здоровое удовольствие от еды, конечно, необходимо, но оно должно происходить только от здорового аппетита.

Вашими конфетками вы добьетесь только избалованности и извращения вкуса, равно как и нарушения обмена веществ.

4. Не торопить. Еда - не тушение пожара. Темп еды - дело сугубо личное. Спешка в еде всегда вредна, а перерывы в жевании необходимы даже корове. Если приходится спешить в школу или куда-нибудь еще, то пусть ребенок лучше не доест, чем в суматохе и панике проглотит еще один недожеванный кусок.

5. Не отвлекать. Пока ребенок ест, телевизор должен быть выключен, а новая игрушка припрятана. Однако, если ребенок отвлекается от еды сам, не протестуйте и не понукайте: значит, он не голоден.

6. Не потакать, но понять. Нельзя позволять ребенку есть что попало и в каком угодно количестве (например, неограниченные дозы варенья или мороженого). Не должно быть пищевых принуждений, но должны быть пищевые запреты, особенно при диатезах и аллергиях. Соблюдение всех прочих "не" избавит вас от множества дополнительных проблем.

7. Не тревожиться и не тревожить. Никакой тревоги, никакого беспокойства по поводу того, поел ли ребенок вовремя и сколько. Следите только за качеством пищи. Не приставать, не спрашивать: "Ты поел? Хочешь есть?" Пусть попросит, пусть потребует сам, когда захочет, так будет правильно - так, только так! Если ребенок постарше, то вы можете сообщить ему, что завтрак, обед или ужин готов, предложить поесть - все, более ничего. Еда перед тобой: ешь, если хочешь.

## Упитанный или худой ребенок

### Упитанный ребенок

Большинство врачей считает, что избыток жира не способствует здоровью, но пухлые дети не вызывают у них особого беспокойства, поскольку известно, что накопления в жировых клетках у младенцев далеко не всегда приводят к полноте в более позднем возрасте. На самом деле только один упитанный младенец из пяти обречен стать толстым взрослым.

И все же у чрезмерной упитанности в раннем детстве существуют и свои отрицательные стороны. Слишком пухлый ребенок может стать жертвой замкнутого цикла - от недостатка активности к избыточному весу, и наоборот. Чем меньше ребенок двигается, тем толще он становится и тем меньше у него возможностей для активного движения. Если ребенок сохранит избыточный вес после четырехлетнего возраста, то шансы на то, что он превратится в полного взрослого, резко увеличатся.

Но может быть, вы зря волнуетесь, и на самом деле ваш малыш имеет не избыточный вес, а просто милую округлость форм (поскольку у младенцев еще не развиты мышцы, то даже самые худые дети имеют достаточное количество мягких мест). В отличие от тучных взрослых пухлым детям не прописывается строгая диета. Вместо того чтобы заставлять толстого ребенка сбросить лишний вес, постарайтесь снизить темп, с которым он его набирает. Затем, когда ребенок подрастет, он станет более стройным, многие дети этого добиваются без посторонней помощи, когда становятся более активными. Некоторые из приведенных ниже советов могут оказаться для вас полезными не только в том случае, если ваш ребенок уже набрал избыточный вес, но и если вы только опасаетесь, что такое может произойти:

- Кормите ребенка только для того, чтобы утолить голод. Ребенок, которого кормят по другим причинам (если он ушибся, или плачет, или мать слишком занята, чтобы поиграть с ним, и т.д.), будет и дальше требовать

пищу в аналогичных ситуациях, а став взрослым, продолжит делать то же самое.

- Измените рацион ребенка, если это необходимо. Одна из причин, по которой вскармливаемые грудью дети реже набирают избыточный вес, заключается в том, что грудное молоко автоматически подстраивается под потребности ребенка. `Предварительное` молоко с низким содержанием жира и калорий поступает из груди в начале кормления, поощряя ребенка к сосанию, Более калорийное и жирное молоко, которое поступает к концу кормления, притупляет аппетит, словно бы внушая ребенку: `Ты уже сыт`. Если ребенок и дальше будет продолжать сосать, то грудь очень скоро опустеет. Сосание ради удовольствия может продолжаться еще долго, но ребенок при этом не получит избыточных калорий. Если вам кажется, что ребенок, вскармливаемый из бутылочки, слишком быстро набирает вес, то доктор может посоветовать вам смесь пониженной калорийности. Однако убедитесь в том, что вы правильно разводите сухую смесь, которой пользуетесь в настоящее время, поскольку при недостатке воды калорийность смеси значительно повышается. Но и не разводите ее слишком сильно, не получив одобрения доктора, и не переключайтесь на молоко с пониженным содержанием жира. Дети, даже имеющие избыточный вес, нуждаются в холестерине и жирах, содержащихся в грудном молоке и искусственной смеси (а когда они станут постарше - в цельном коровьем молоке).

- Попробуйте использовать воду - жидкость, абсолютно лишенную калорий. Вода может оказаться полезной для младенца с избыточным весом, который продолжает сосать после того, как голод утолен, или когда он в жаркую погоду чувствует скорее жажду, чем голод. Если ваш ребенок в перерывах между кормлениями проявляет желание перекусить, вместо груди или искусственной смеси предложите ему бутылочку или чашечку чистой воды (без сахара). Если вы приучите ребенка в раннем возрасте к чистой воде, то позднее у него появится здоровая привычка пить воду.

- Не вводите преждевременно в рацион ребенка твердую пищу, чтобы заставить его спать всю ночь, --это редко помогает и способно привести к избыточному весу.

- Подсчитайте калорийную ценность дневного рациона своего ребенка. Если вы уже даете ему твердую пищу (по собственной инициативе или по рекомендации доктора) и ребенок получает в день больше двух ложек каши, проверьте, не выпивает ли он столько же грудного молока или смеси, как и раньше. Если да, возможно, в этом и заключается причина избыточного веса. Сократите количество твердой пищи в дневном рационе, если вы начали давать ее преждевременно, или вообще откажитесь от нее на 1-2 месяца (многие врачи не советуют давать твердую пищу до 6 месяцев). Младенец не нуждается в питательных веществах, содержащихся в твердой пище (за исключением железа, которое он может получать из витаминных добавок). По мере того как вы будете вводить в рацион ребенка все больше твердой пищи, количество грудного молока или искусственной смеси должно постепенно снижаться, уступая место таким продуктам, как овощи, фрукты, йогурт, каши и хлеб. Если ребенок пьет соки, разбавляйте их наполовину водой. И не наполняйте для кормления бутылочку разведенной кашей или другим продуктом - дети таким образом съедают слишком много.

- Предоставляйте своему ребенку больше возможностей для движения, особенно если он `с трудом двигается`. Во время смены подгузников несколько раз коснитесь его правым коленом левого локтя, затем повторите эти движения с левым коленом. Когда ребенок сжимает ваши пальцы, то, придерживая его за запястья, позвольте ему `подтянуться` в сидячее положение. Дайте ему постоять у вас на коленях и попрыгать, если он захочет.

## Худой ребенок

В то время как стройная фигура является эталоном у взрослых, многие предпочитают круглощеких и пухлых младенцев. Но если ваш ребенок бодрый, активный, не проявляет особого беспокойства, равномерно набирает вес и если даже его вес ниже среднего, но он продолжает успевать за ростом, то, как сказал ваш доктор, нет никаких причин для беспокойства. Очень часто на физические параметры ребенка воздействуют такие факторы, на которые вы не можете оказать влияния, например генетические: если вы и (или) ваш муж худые и тонкокостные, то ребенок скорее всего вырастет таким же. И фактор активности - ребенок-непоседа обычно более худой, чем малоподвижный.

Однако за худобой иногда скрываются такие причины, как недоедание. Если ребенок продолжает терять вес в течение двух месяцев и потеря веса не компенсируется всплеском в последующий месяц, то есть все основания предполагать, что ребенок не получает достаточно пищи. Если вы кормите ребенка грудью и причина заключается именно в этом, то советы, изложенные в разделе "Что может вызвать у Вас беспокойство" для Первого месяца (вопрос: Если ребенок вскармливается грудью, недоедает), возможно, помогут вашему ребенку набрать вес. Если ваш ребенок находится на искусственном вскармливании, вы можете дополнить его рацион твердой пищей, заручившись согласием доктора, или попробовать чуть меньше разводить искусственную смесь - опять-таки получив согласие доктора. Некоторые родители, желая поскорее направить своего ребенка на путь, ведущий к будущей стройной фигуре и хорошему здоровью, с младенчества ограничивают потребление калорий и жиров. Это очень опасная практика, поскольку младенцы нуждаются в них для нормального роста и развития. Вы можете начать прививать ребенку вкус к здоровой пище, не лишая его необходимых компонентов для роста и развития.

Убедитесь также в том, что ваш ребенок не из тех, кто очень часто бывает таким сонным или занятым, что забывает регулярно требовать пищу. В возрасте между 3-4 месяцами младенец должен есть по крайней мере один раз в каждые 4 часа в течение дня (обычно не менее 5 кормлений), хотя он может проспать всю ночь, не потребовав еды. Некоторые младенцы, вскармливаемые грудью, могут по-прежнему есть более часто, но меньшее число кормлений означает, что ваш ребенок не получает достаточного количества пищи. Если ваш ребенок из тех, кто не станет поднимать шум, если его вовремя не покормят, возьмите инициативу в свои руки и старайтесь его покормить, даже если это будет сокращать время дневного сна или отвлекать его от увлекательной игры с новой погремушкой.

В редких случаях медленный набор веса бывает связан с неспособностью организма усваивать определенные питательные вещества из-за нарушения обмена веществ, а также инфекционного или хронического заболевания. Разумеется, такая болезнь требует немедленного медицинского вмешательства.