



Дети и питание: пищевые привычки и здоровье

Рациональное питание можно с уверенностью назвать важнейшим фактором детского здоровья. Если ребенок питается правильно и разнообразно, получает достаточно витаминов, микроэлементов, белков, жиров, углеводов - это послужит надежной профилактикой ожирения, кариеса, анемии, болезни сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения в настоящем и в будущем.

В то же время российские педиатры отмечают стремительный рост количества детей с избыточным весом и сопутствующими заболеваниями. У детей дошкольного возраста (3–7 лет) почти в половине случаев имеется лишний вес. Среди школьников каждый десятый мальчик и каждая пятая девочка больны ожирением. Важно помнить о том, что здоровые пищевые привычки у ребенка закладываются только в семье. Причем начинать лучше еще до того, как ваш ребенок появится на свет.

Рацион мамы — залог здоровья малыша

Риски ожирения могут передаваться «по наследству»: если мама и папа питаются неправильно, сами имеют лишний вес, то и детям подобных проблем практически не избежать. Особенно важно сбалансированно питаться во время беременности — рацион мамы формирует обмен веществ у ребенка, отвечает за его гармоничное развитие в дальнейшем.

Будущим мамам весьма рекомендуется есть побольше овощей, фруктов, творога, несладких кисломолочных продуктов, нежирного мяса, рыбы и круп (прежде всего гречки и овсянки). А вот с жирным, соленным, копченым, сладким — не злоупотреблять. К тому же малыш знакомится со вкусом еды уже в утробе, где он заглатывает околоплодные воды. Таким образом, вкусовые предпочтения беременной женщины передаются и ее ребенку.

Мамино молоко для самых маленьких

Самое лучшее питание для младенца — материнское грудное молоко. Конечно, бывают ситуации, когда естественное вскармливание по каким-то причинам не получается. Но если проблем нет, то до 1,5–2 лет ребенка

лучше кормить грудью. Таковы рекомендации Всемирной организации здравоохранения и отечественных специалистов.

Начиная с шестого месяца вводится прикорм. Делать это нужно постепенно, в соответствии с определенными правилами. Они помогут вовремя приучить ребенка к различным видам продуктов. При знакомстве с новыми блюдами нужно проявить терпение: по одному новому вкусу за один раз. Если чувствуете, что малыш привык к продукту, то можно смело переходить к следующему, но не ранее, чем через 10–14 дней. Если ребенок отказывается, то насильно заставлять его есть не нужно.

Со взрослой едой малыша лучше знакомить позже, чем раньше. Некоторые родители дают попробовать совсем маленьким детям продукты с ярко выраженными вкусами — например, копчености или соленья. Но так у крохи легко сбить вкусовые ощущения, и впоследствии ребенок перестает наслаждаться здоровой едой.

Следим за питанием в детском саду и школе

Педиатры рекомендуют следить за меню ребенка, когда он питается вне дома. В нашей стране государство проводит комплексную работу для того, чтобы питание в образовательных учреждениях было качественным и здоровым. Этим занимается Роспотребнадзор. В 2019 году в 2 800 школах пяти регионов была опробована система мониторинга питания школьников. Исследование с участием 15 тыс. учащихся и родителей учеников 2, 5 и 10-х классов показало, что в меню не хватает овощей, фруктов, жидких молочных продуктов. Более 78 % детей школьного возраста регулярно употребляют сладкую выпечку и газировку, 60 % едят слишком много жира и соли. Часто встречается весьма короткий интервал между временем первого завтрака (дома) и второго (в школе), менее двух часов. Не всегда в шаговой доступности есть питьевая вода.

Принимаются меры, чтобы исправить ситуацию к лучшему. Например, с этого года все ученики начальных классов обеспечены бесплатным горячим питанием, а дома ребенка всегда должна ждать здоровая и вкусная еда. При этом перекармливать своего ребенка в попытках «наверстать упущенное в школе» ни в коем случае не стоит.

Детская полнота — не норма!

Многие взрослые, особенно в самом старшем поколении, рассуждают по привычке: «Подрастет — похудеет». Это миф, причем зловредный и антинаучный. Если ребенок явно имеет лишний вес, нельзя ждать и надеяться на то, что с возрастом «рассосется». Ситуацию желательно обсудить с эндокринологом, выявить причины избыточного веса и скорректировать его. Чем раньше это будет сделано, тем проще и приятнее будет жизнь ребенка.

Так, одной из главных причин прибавления в весе является недостаток необходимых физических нагрузок. Сегодня это нередко связано с увлечением детей электронными игрушками. Они часами могут неподвижно сидеть за разного рода гаджетами. При этом родители зачастую поощряют такие занятия, не задумываясь о том, чем заплатит ребенок за их комфорт и спокойствие. Не забывайте, что активные игры, спорт и прогулки — важнейшая составляющая нормального развития вашего ребенка.