



# Полноценное питание и физическое развитие ребенка



В мире 170 миллионов детей раннего возраста страдают от недоедания и миллионы детей от так называемого скрытого голода, или дефицита микронутриентов, среди которых наиболее важные железо, витамин А, йод и цинк.

В то же время детское ожирение становится существенной проблемой даже в странах с низкими доходами населения. В мире более 300 миллионов человек страдают от ожирения. Недоедание и ожирение кажутся противоположными проблемами, хотя природа их одинакова и вызваны они чаще всего бедностью населения.

Как недостаточное питание, так и ожирение крайне негативно влияют на здоровье ребенка, поэтому они рассматриваются как проявления жестокого и безответственного отношения к детям. Качество питания и вопросы гигиены питания также имеют важное социальное значение, поскольку острые пищевые инфекции и отравления могут привести даже к гибели ребенка.

Неполноценное питание будущей матери во время беременности и ребенка в первые годы жизни приводит к нарушению обмена веществ, задержке физического и психического развития ребенка, частым инфекционным заболеваниям и расстройствам здоровья.

Независимо от социального статуса подавляющее большинство родителей могут обеспечить адекватное питание своим детям при условии, что они владеют знаниями о пищевых потребностях детей и ответственно подходят к обеспечению своего ребенка всем необходимым для полноценного роста и развития.

Все дети имеют право на защиту и полноценное питание. Интенсивный рост ребенка требует постоянного и полноценного питания.

Наблюдение за физическим развитием ребенка является обязанностью не только медицинских работников. Родители должны знать и понимать, как развивается ребенок, что является нормальным развитием, а что должно вызывать беспокойство и требовать обращения за медицинской помощью.

# Ключевые Идеи:

---

**ОБЩЕСТВО, СЕМЬЯ, КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ИМЕЮТ ПРАВО ЗНАТЬ, ЧТО:**

1.

То, как ребенок растет и набирает вес, овладевает двигательными навыками и умениями, является показателями его физического развития. От рождения до одного года нужно ежемесячно взвешивать ребенка, измерять его рост и окружность головы, стимулировать двигательную активность.

2.

С шести месяцев дети нуждаются в дополнительной пище, но кормление грудным молоком должно продолжаться по возможности до двух лет. Ребенка с шести месяцев и до двух лет необходимо кормить пять раз в день.

3.

Родители должны владеть методами чуткого кормления для воспитания у ребенка правильных пищевых привычек.

4.

Детям нужна пища, богатая железом, для их умственного и физического развития. Больше всего железа содержится в печени и постном мясе.



---

5.

Всем детям нужен витамин А.

6.

Ребенок должен получать определенное количество йода с пищей, поэтому используемая соль должна быть исключительно йодированной. Недостаток йода может привести к развитию йододефицитных заболеваний.

7.

Во время любых болезней дети должны продолжать регулярно питаться. После болезни детям необходим один дополнительный прием пищи в день на протяжении, по меньшей мере, недели.

8.

Хорошие зубы – залог здоровья ребенка. Ранний уход за полостью рта с правильной чисткой зубов гарантирует профилактику заболеваний и оптимальное усвоение пищи.

---



ОСНОВНЫЕ  
СВЕДЕНИЯ

# Полноценное ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ РЕБЕНКА

## 1.

То, как ребенок растет и набирает вес, овладевает двигательными навыками и умениями, является показателем его физического развития. От рождения до одного года нужно ежемесячно взвешивать ребенка, измерять его рост и окружность головы, стимулировать двигательную активность.

Физическое развитие – это одна из основных характеристик здоровья ребенка. Физическое развитие является динамическим процессом увеличения роста, массы, развития отдельных частей тела и биологического созревания ребенка. В раннем возрасте физическое развитие напрямую зависит от питания ребенка.

Темпы овладения движениями у детей индивидуальны и зависят от воспитательного влияния взрослых и собственной активности малыша.

Развитие движений, их координации, силы, ловкости, осознанности имеют огромное значение не только для физического, но и для психического роста ребенка.

Ребенку необходимо научиться перемещаться в пространстве, чтобы в дальнейшем усвоить действия с предметами. На первом году жизни ребенок учится переворачиваться, поднимать голову, садиться, ползать, становиться на ножки и делать отдельные шаги. Все эти движения развиваются у разных детей в разные сроки и зависят от ухода и внимания к ребенку со стороны взрослых, условий, которые ему создаются, поощрения тех или иных его движений.

Здоровый ребенок начинает держать голову уже с четырех-пяти недель. На протяжении двух-трех месяцев развивается умение держать голову в вертикальном положении на руках у взрослого. Когда ребенок научился держать голову, можно развивать его умение опираться на ножки. Занятия для развития этого движения заключается в том, что взрослый поддерживает ребенка под ручки, создавая упор для ножек. При этом ставить ребенка на ноги под тяжестью его тела ни в коем случае нельзя.

К шести-семи месяцам ребенок учится ползать. Чтобы у него возникла такая потребность, в манеже должно быть достаточно просторно, и игрушки должны размещаться в разных углах.

В возрасте семи-восьми месяцев ребенок учится становиться на ножки самостоятельно, держась за опору, и приблизительно к восьми месяцам он может самостоятельно сидеть.

Большое значение для успешного овладения движениями и развития ловкости имеют игрушки: каталки, мячики, тележки и др. Для развития мелких движений очень важно использовать игры с пальчиками ребенка и игрушки, требующие мелких движений: пирамидки, конструкторы с крупными деталями. Отлично подходят для таких занятий и обычные домашние безопасные предметы, например, большие цветные пластиковые крышки можно складывать и вынимать из коробки или кастрюльки.

Новые нормы физического развития детей, разработанные ВОЗ, подтверждают, что каждый ребенок, независимо от того, в какой части мира он рожден, развивается в пределах одного и того же диапазона роста и веса. Новые нормы свидетельствуют о том, что в основе разного роста детей в возрасте до пяти лет лежат, в большей степени, факторы питания, практики кормления, окружающей среды и охраны здоровья, чем генетические и этнические причины.

КАЛЕНДАРЬ ВИЗИТОВ В МЕДИЦИНСКОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

| Осмотр, обследование  | Возраст в годах                           |          |          |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|---|---|----------|----------|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
|   | 0-1                                       | 1        | 2        | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |   |
| Педиатр   | 0-1                                       | ✓ 4 раза | ✓ 4 раза | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Частота наблюдения ребенка в детской поликлинике  | На 1-м месяце 3 раза, затем 1 раз в месяц | ✓ 4 раза | ✓ 4 раза | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
|   | ✓ 1-3 мес.                                | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
|   | ✓ 1-3 мес.                                | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
|   | ✓ 0-6 мес.                                | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Отоларинголог   |   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Гинеколог   |   |          |          |   |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Хирург  |   |          |          |   |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Логопед   |   |          |          |   |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Стоматолог  |   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Ребенка с трехлетнего возраста необходимо приводить на осмотр в один из дней месяца рождения. | ✓   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
|   | ✓   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
|   | ✓   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Анализ кала на я/глист  |   | ✓        | ✓        | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Острота зрения  |   |          |          |   |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Артериальное давление   |   |          |          |   |   | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |
| Антропометрия   | ✓ ежемесячно                              | ✓ 4 раза | ✓ 2 раза | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓ | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓  | ✓ |

## 2.

С ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ДЕТИ нуждаются в дополнительной пище, но кормление грудным молоком должно продолжаться по возможности до двух лет.

В первые шесть месяцев жизни, когда ребенок находится в возрасте наибольшего риска, грудное молоко должно быть его единственной пищей, поскольку помимо того, что оно содержит питательные вещества, оно помогает защитить ребенка от многих инфекций. После шести месяцев ребенку нужна дополнительная пища (прикорм).

Прикормом называют такую пищу, которая полностью может заменить одно из грудных кормлений. Продуктами прикорма являются овощное пюре, каша и адаптированная смесь, предназначенная для вскармливания ребенка после шести месяцев. Введение прикорма удовлетворяет возросшие потребности ребенка в пищевых веществах, энергии, минеральных солях. С прикормом ребенок начинает получать пищевые вещества, которых нет в грудном молоке. Они необходимы для дальнейшего роста и развития ребенка, например, растительные белки, жиры, пищевые волокна и др.

### ПРАВИЛА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

- ◆ Новые продукты следует вводить только здоровому ребенку. Нельзя вводить их при острых заболеваниях, при изменении условий жизни: поездки, переезды, смена ухаживающих лиц, в дни проведения профилактических прививок;
- ◆ Прикорм следует давать перед кормлением грудью, начиная с 1-2 чайных ложек, увеличивая объем до 150 г в течение 2 недель;
- ◆ Новый вид прикорма можно вводить после привыкания ребенка к предыдущему. Два новых вида прикорма вводить одновременно нельзя;
- ◆ После кормления новыми продуктами необходимо докормить ребенка грудным молоком.

Каждый раз после того, как малыш получил прикорм, его нужно приложить к груди. Это поможет сохранить лактацию и принесет удовольствие ребенку.



Прикорм необходимо давать только с ложечки. Во время кормления ребенку надо дать ложечку в руку для того, чтобы он привыкал к «своей» ложечке.

Ребенка нельзя кормить насильно. Мама должна поощрять ребенка кушать и разговаривать с ним. Если ребенок выталкивает пищу изо рта, отворачивается, его нужно успокоить, покормить грудью, а в следующий раз предложить другие продукты, иного вкуса или консистенции.

Еда всегда должна быть свежеприготовленной, иметь нежную однородную консистенцию, похожую на сливки или сметану, и должна быть остуженной до температуры тела (36-37°C).

При появлении признаков плохой переносимости продуктов, таких как нарушение пищеварения, аллергические реакции и другие проявления, следует прекратить давать этот продукт прикорма и предложить другой.

### Продукты прикорма

Первыми блюдами, которые предлагают ребенку в возрасте шести месяцев, могут быть овощное пюре или каши. Предпочтение надо отдавать крупам, которые не содержат белка глютена: гречка, рис, кукуруза. Вводить эти продукты надо 1-2 раза в день с постепенным увеличением объема.

Яичный желток, фруктовое пюре, творог, мясной фарш не являются блюдами прикорма, а выполняют функцию пищевых добавок, обогащающих питание грудного ребенка сложными сахарами, животными белками, витаминами и микроэлементами.

С шести месяцев вводится творог. Начинают введение творога с 5 г, увеличивая постепенно к году до 50 г.

Через неделю вводят желток, начиная с 1/10 и увеличивая до половины желтка 2 раза в неделю к году.

С СЕМИ МЕСЯЦЕВ В РАЦИОН РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВВОДИТЬ МЯСО, НАЧИНАЯ С МЯСНОГО ПЮРЕ (30 г), КОТОРОЕ ПОЗДНЕЕ ЗАМЕНЯЮТ ФРИКАДЕЛЬКАМИ (ВОСЕМЬ-ДЕВЯТЬ МЕСЯЦЕВ), А К ГОДУ – ПАРОВЫМИ КОТЛЕТКАМИ (60-70 г).

С ВОСЬМИ-ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ РЕБЕНКУ ВМЕСТО МЯСА 1-2 РАЗА В НЕДЕЛЮ РЕКОМЕНДУЕТСЯ РЫБНОЕ ПЮРЕ.

В ПЕРИОД ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА В БЛЮДА НЕ СЛЕДУЕТ ДОБАВЛЯТЬ СОЛЬ, САХАР ИЛИ ПРЯНОСТИ. ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ПРИВЫКАНИЕ РЕБЕНКА К НОВОЙ ПИЩЕ БЫЛО ЛЕГКИМ, В БЛЮДА ПРИКОРМА МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ СЦЕЖЕННОЕ ГРУДНОЕ МОЛОКО.

ДО ДВУХ ЛЕТ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ НИКАКИХ ВИДОВ ЧАЯ: НИ ЧЕРНОГО, НИ ЗЕЛЕННОГО, НИ ТРАВЯНОГО. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ КОФЕ. ЭТИ НАПИТКИ ПРЕПЯТСТВУЮТ УСВОЕНИЮ ЖЕЛЕЗА ИЗ ПИЩИ И МОГУТ СПОСОБСТВОВАТЬ РАЗВИТИЮ ЖЕЛЕЗОДЕФИЦИТНОЙ АНЕМИИ У РЕБЕНКА. ПОСЛЕ ДВУХ ЛЕТ СЛЕДУЕТ ИЗБЕГАТЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ РЕБЕНКОМ ЧАЯ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ.

ДО ДЕВЯТИ МЕСЯЦЕВ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ РЕБЕНКУ ЦЕЛЬНОЕ КОРОВЬЕ ИЛИ КОЗЬЕ МОЛОКО. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВСКАРМЛИВАТЬ РЕБЕНКА КОЗЬИМ МОЛОКОМ ИЗ-ЗА РИСКА ВОЗНИКНОВЕНИЯ АНЕМИИ, СВЯЗАННОЙ С НЕДОСТАТКОМ ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТЫ В ОРГАНИЗМЕ. ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД ПРИКОРМА МОЖНО ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГРУДНОЕ МОЛОКО ИЛИ АДАПТИРОВАННЫЕ СМЕСИ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ.

#### ЧАСТОТА ВВЕДЕНИЯ ПРИКОРМА

К ОДНОМУ ГОДУ ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК ПОЛУЧАЕТ, КАК ПРАВИЛО, 3 ПРИКОРМА: ОВОЩНОЕ ПЮРЕ, КАШУ И ОВОЩЕ-ЗЕРНОВОЕ БЛЮДО ИЛИ АДАПТИРОВАННУЮ СМЕСЬ, ПРЕДНАЗНАЧЕННУЮ ДЛЯ ВСКАРМЛИВАНИЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ПОЛУГОДИЯ ЖИЗНИ.

ОВОЩНОЕ ПЮРЕ ДАЕТСЯ РЕБЕНКУ С ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ, ЧЕРЕЗ МЕСЯЦ ВВОДИТСЯ ВТОРОЙ ПРИКОРМ В ВИДЕ КАШИ, А В ВОСЕМЬ МЕСЯЦЕВ РЕБЕНОК ПОЛУЧИТ ТРЕТИЙ ПРИКОРМ – ОВОЩЕ-ЗЕРНОВОЕ БЛЮДО ИЛИ АДАПТИРОВАН-

ную смесь, предназначенную для вскармливания детей второго полугодия жизни.

Нельзя отлучать ребенка от груди, когда он болен, или в жаркое время года, при перемене знакомой обстановки.

Если к году лактация у матери достаточная, утреннее и вечернее кормления могут оставаться и до полутора-двух лет при условии, что они сочетаются с соответствующими возрасту прикормами.

Ребенок в возрасте восьми месяцев должен получать прикорм до 3 раз в день, в возрасте девяти-одиннадцати месяцев – до 4 раз в день. Количество предлагаемой пищи основывается на принципах активного поощрения ребенка к еде. Необходимо постепенно увеличивать разнообразие продуктов прикорма и консистенцию предлагаемых блюд прикорма.

Не рекомендуется кормление ребенка из бутылочек с сосками.

Блюда должны быть мягкими, кашеподобными, или иметь форму пюре, суфле, тефтелек, паровых котлеток, а овощи и фрукты должны быть мелко порезаны.

С появлением коренных зубов у детей и способности пережевывать пищу ее консистенция уже может быть такой, как для взрослых.

Для профилактики йододефицитных состояний при приготовлении пищи необходимо употреблять йодированную соль.

Еда должна подвергаться тщательной кулинарной обработке и предлагаться ребенку не позднее, чем через 30 минут после приготовления.

Важно включать в рацион питания ребенка разнообразные продукты: овощи, фрукты, преимущественно местные и в свежем виде, нежирные сорта мяса, птицы (без кожи), рыбу, яйца, печенье. При недостатке в питании ребенка мясных

ПРОДУКТОВ НЕОБХОДИМО ОБОГАТИТЬ ЕГО РАЦИОН БОБОВЫМИ.

РЕБЕНКУ ТАКЖЕ НАДО ДАВАТЬ ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ И КАРТОФЕЛЬ.

#### ИСКУССТВЕННОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ

В ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫХ СЛУЧАЯХ, КОГДА НЕВОЗМОЖНО ВСКАРМЛИВАТЬ РЕБЕНКА ГРУДНЫМ МОЛОКОМ, РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ПОЛУЧАТЬ ПОЛНОЦЕННОЕ ДЛЯ СВОЕГО ВОЗРАСТА ПИТАНИЕ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО ВСКАРМЛИВАТЬ АДАПТИРОВАННОЙ ДЕТСКОЙ СМЕСЬЮ. ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ СМЕСЬ С УЧЕТОМ ВОЗРАСТА РЕБЕНКА ПОМОЖЕТ МЕДИЦИНСКИЙ РАБОТНИК. РОДИТЕЛИ РЕБЕНКА В ПОЛНОЙ МЕРЕ ДОЛЖНЫ ОСОЗНАВАТЬ РИСКИ ИСКУССТВЕННОГО ВСКАРМЛИВАНИЯ РЕБЕНКА И ЗНАТЬ, КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬ И СОХРАНЯТЬ СМЕСЬ. СМЕСЬ НЕОБХОДИМО ПОДОГРЕВАТЬ НЕ МЕНЕЕ, ЧЕМ ДО 70°C, А ПЕРЕД КОРМЛЕНИЕМ ОХЛАЖДАТЬ ДО 36-37°C. НЕЛЬЗЯ ИСПОЛЬЗОВАТЬ СМЕСЬ, ЕСЛИ ПРОШЛО БОЛЬШЕ 40 МИНУТ С МОМЕНТА ЕЕ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

КОЛИЧЕСТВО МОЛОЧНОЙ СМЕСИ ЗАВИСИТ ОТ МАССЫ ТЕЛА РЕБЕНКА. ПОСЛЕ ОКОНЧАНИЯ КОРМЛЕНИЯ ВСЕГДА ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ НЕБОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО СМЕСИ. МАМА ДОЛЖНА ЗНАТЬ, ЧТО КОЛИЧЕСТВО СМЕСИ, КОТОРАЯ ИСПОЛЬЗУЕТСЯ ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ, НЕ ВСЕГДА ОДИНАКОВО НА ПРОТЯЖЕНИИ ДНЯ.

ВВЕДЕНИЕ ПРОДУКТОВ ПРИКОРМА ПРИ ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ НЕ ОТЛИЧАЕТСЯ ОТ ВВЕДЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПРИКОРМА У ДЕТЕЙ НА ГРУДНОМ ВСКАРМЛИВАНИИ.

ДЕТЯМ В ВОЗРАСТЕ ОТ ШЕСТИ МЕСЯЦЕВ ДО ДВУХ ЛЕТ, КОТОРЫЕ НАХОДЯТСЯ НА ИСКУССТВЕННОМ ВСКАРМЛИВАНИИ И ПОЛУЧАЮТ ПРИКОРМ, НЕОБХОДИМО ДАВАТЬ ЧИСТУЮ КИПАЧЕНУЮ ВОДУ В ДОПОЛНЕНИЕ К ТОЙ, КОТОРАЯ НАХОДИТСЯ В СМЕСИ И В ДРУГИХ ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ.

Если масса тела ребенка отвечает средней норме, то приблизительный суточный объем еды должен быть следующим:

| Возраст ребенка         | Суточный объем еды, мл.                 |
|-------------------------|---|
| От рождения до 10 дней  | 700-800 мл                              |
| От 10 дней до 2 месяцев | 1/5 массы тела                          |
| От 2 до 4 месяцев       | 1/6 массы тела                          |
| От 4 до 6 месяцев       | 1/7 массы тела, но не более 1 л в сутки |
| От 6 до 12 месяцев      | 1/8-1/9 массы тела                      |

### 3.

Родители должны владеть методами чуткого кормления для воспитания у ребенка правильных пищевых привычек.

Родителям важно понимать, что кормление ребенка – это не просто обеспечение его физических потребностей, но важная составляющая полноценного развития: эмоционального, социального, личностного, познавательного, экологического и даже языкового и эстетического.

У ребенка должна быть своя собственная отдельная посуда. Она должна легко мыться и быть безопасной.

Кормление ребенка должно быть чутким, внимательным к его возможностям, потребностям и чувствам. Родителям необходимо научиться понимать сигналы, которые подает ребенок, и должным образом на них реагировать. Чуткое кормление помогает ребенку выработать здоровые привычки в питании.

Если ребенок подает сигнал, что он сыт, а родители продолжают кормить его насильно, у ребенка возникает недоверие к собственным ощущениям. Это может привести к тому, что ему будет трудно самому определить, голоден он или сыт. Что, в свою очередь, приведет к проблемам в питании в будущем, таким как недоедание или переедание.

Случается, что родители используют еду как метод наказания или же наоборот – как награду за

«ХОРОШЕЕ» ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА И ПОКАЗАТЕЛЬ КАЧЕСТВА И КОЛИЧЕСТВА СВОЕЙ ЛЮБВИ К НЕМУ. ЭТОГО ЛУЧШЕ НЕ ДОПУСКАТЬ.

Если родители хотят научить ребенка навыкам здорового питания, они сами должны демонстрировать позитивный пример.

Недоедание, как и переедание, в раннем возрасте негативно влияет на развитие ребенка и увеличивает риск сердечно-сосудистых заболеваний, гипертонии, ожирения, других социальных заболеваний в будущем.

Для того, чтобы ребенок оставался здоровым, ему нужны разнообразные продукты, такие как мясо, печень, рыба, яйца, зерновые, бобы, овощи и фрукты.

Желудок ребенка меньше по размеру, чем желудок взрослого, поэтому ребенок не может съесть много за один раз. Но потребность в энергии для роста и развития огромна. Таким образом, важно, чтобы дети ели часто.

Если ребенок не прибавляет в весе до нормы, необходимо задать следующие вопросы:

1. Ест ли ребенок достаточно часто? Ребенок должен есть не менее пяти раз в день. Больному ребенку может потребоваться помощь или дополнительное время для кормления.
2. Достаточное ли количество «пищи для роста» или «энергетической пищи» употребляет ребенок? Ребенку помогает расти следующая пища: мясо, рыба, яйца, орехи, зерновые, бобы, растительное масло.
3. Если ребенку не нравится вкус пищи, которую ему предлагают, надо дать ему что-то другое. Новая пища должна вводиться постепенно.

4. БОЛЬНОГО РЕБЕНКА НАДО ПОощрять ЕСТЬ ПОНЕМНОГУ, НО ЧАСТО. ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ ДЕТЕЙ НЕОБХОДИМО КОРМИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ОДИН РАЗ В ДЕНЬ НА ПРОТЯЖЕНИИ НЕДЕЛИ.
5. ПОЛУЧАЕТ ЛИ РЕБЕНОК ДОСТАТОЧНО ПИЩИ, СОДЕРЖАЩЕЙ ВИТАМИН А? ГРУДНОЕ МОЛОКО БОГАТО ВИТАМИНОМ А. ДРУГИЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ВИТАМИН А, – ЭТО ПЕЧЕНЬ, ЯЙЦА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЛИСТВЕННЫЕ ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ.
6. ПРОВОДИТ ЛИ РЕБЕНОК БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ ВРЕМЕНИ В ОДИНОЧЕСТВЕ ИЛИ ПОД НАДЗОРОМ СТАРШЕГО РЕБЕНКА? ЕСЛИ ТАК, ТО, ВОЗМОЖНО, РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В БОЛЬШЕМ ВНИМАНИИ ВЗРОСЛЫХ, БОЛЬШЕМ ПОощрЕНИИ, ОСОБЕННО ВО ВРЕМЯ ПРИЕМА ПИЩИ.

## 4.

ДЕТЯМ НУЖНА ПИЩА, БОГАТА ЖЕЛЕЗОМ, ДЛЯ ИХ УМСТВЕННОГО И ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ. БОЛЬШЕ ВСЕГО ЖЕЛЕЗА СОДЕРЖИТСЯ В ПЕЧЕНИ И ПОСТНОМ МЯСЕ.

Анемия – недостаток железа в организме человека – может способствовать нарушению нормального умственного и физического развития ребенка. Среди симптомов анемии: бледность кожных покровов и слизистых, слабость, утомляемость, ломкость волос и ногтей. Анемия – это самое распространенное в мире заболевание, связанное с нарушением питания, особенно у детей раннего возраста.

Даже незначительные проявления анемии у младенцев и малолетних детей могут отрицательно сказаться на их интеллектуальном развитии в будущем.

Во время беременности анемия может быть причиной обильных кровотечений и увеличивает риск инфицирования во время родов. Дети, родившиеся от матерей, страдавших анемией в период беременности, чаще рождаются с недостаточным весом и также страдают от анемии. Пищевые добавки, поливитамины с микроэлементами, препараты и специальные продукты питания, содержащие фолиевую кислоту и железо, получаемые беременными женщинами, защищают как самих женщин, так и их детей.

Анемия у детей, которым еще не исполнилось двух лет, может привести к проблемам с координацией движений. Это может повлиять на способность ребенка общаться с другими и повредить его интеллектуальному развитию.

Грудное молоко удовлетворяет потребности ребенка в железе до шести месяцев. После шести месяцев ребенку обязательно надо давать мясо в перетертом виде. Железо содержится в печени, постном мясе, яйцах и бобовых.

Ребенку нельзя давать никаких чаев до двух лет: ни черного, ни зеленого, ни травяного. Поскольку все чаи связывают и вымывают железо из организма.

## 5.

ВСЕМ ДЕТЯМ НУЖЕН ВИТАМИН А.

Дети младше шести месяцев получают в составе грудного молока необходимое им количество витамина А при условии, что его достаточно содержится в рационе или пищевых добавках, потребляемых матерью. В шесть месяцев и старше ребенок должен потреблять витамин А уже из других продуктов, пищевых добавок и поливитаминов, рекомендуемых врачом.

Витамин А содержится в печени, яйцах, молочных продуктах, рыбьем жире, моркови и зеленых листовых овощах и зелени.

Если дети не получают витамина А в достаточном количестве, у них может развиться куриная слепота. Если острота зрения снижается вечером и ночью, то, вероятно, витамина А не хватает. Такого ребенка следует проконсультировать у педиатра.

Кишечные и другие инфекции могут истощать запасы витамина А в организме ребенка, которые можно восстанавливать более частым кормлением грудью, а у детей старше шести месяцев – путем увеличения в их рационе количества фруктов и овощей, яиц, печени и молочных продуктов. Дети, страдающие кишечными и другими инфекциями,



ПО РЕКОМЕНДАЦИИ ВРАЧА МОГУТ ДОПОЛНИТЕЛЬНО ПОЛУЧАТЬ ВИТАМИН А.

# 6.

Ребенок должен получать определенное количество йода с пищей, поэтому используемая соль должна быть исключительно йодированной. Недостаток йода может привести к развитию йододефицитных заболеваний.

Для детского роста и развития необходим йод. Если ребенок не получает достаточно йода или мать страдает от нехватки йода во время беременности, ребенок может родиться с умственными или физическими недостатками. Задержка развития и зоб являются признаками недостатка йода.

Соль, используемая в домашнем хозяйстве, в том числе соль для домашнего консервирования продуктов, должна быть исключительно йодированной. Количество йода, содержащееся в йодированной соли, достаточно для того, чтобы предупредить возможность развития так называемых йододефицитных заболеваний, среди которых – кретинизм, заболевание щитовидной железы и прочие.

# 7.

Во время любых болезней дети должны продолжать регулярно питаться. В период выздоровления им необходимо один дополнительный прием пищи в день на протяжении, по меньшей мере, недели.

Когда ребенок болеет, особенно инфекционными и неинфекционными заболеваниями, сопровождаемыми диареей, его аппетит снижается, а организм хуже усваивает пищу. Если эти заболевания имеют место несколько раз в год, рост ребенка может замедлиться.

Если заболевание не сопровождается рвотой, то важно побуждать больного ребенка к приему пищи. Эта задача может оказаться непростой, поскольку у ребенка может не быть аппетита. Необходимо настойчиво предлагать ребенку еду, которую он предпочитает, небольшими порциями, но как можно чаще. Особенно важно при этом дополнительное кормление грудью.

Больного ребенка следует побуждать к обильному питью. Обезвоживание представляет серьезную опасность для детей, страдающих диареей и рвотой. В таких случаях для предотвращения обезвоживания необходимо потребление большого

количества жидкости небольшими порциями – с частыми перерывами.

Наблюдение врача-педиатра обеспечит ребенку скорейшее выздоровление. Ребенок не считается полностью выздоровевшим до тех пор, пока не восстановится вес, отмечавшийся до болезни.

## 8.

Хорошие зубы – залог здоровья ребенка. Ранний уход за полостью рта с правильной чисткой зубов гарантирует профилактику заболеваний и оптимальное усвоение пищи.

Детям нужно давать твердую пищу, так как энергичное жевание усиливает не только отделение слюны, но и приток крови к челюстям, улучшая их питание.

Уход за молочными зубами и их сохранение до появления постоянных зубов также необходимы, как и уход за постоянными зубами.

Приучите ребенка после каждой еды полоскать рот кипяченой водой, а старших детей – чистой питьевой водой комнатной температуры. В трехлетнем возрасте подарите ребенку зубную щетку и приучите его чистить зубы утром и обязательно перед сном.

Зубная щетка должна быть детской, соответствовать возрасту ребенка и иметь средне-мягкую жесткость щетины. Зубная паста используется только детская и соответственно возрасту.

При чистке зубов требуется обязательно соблюдать правила и последовательность действий для эффективного ухода за полостью рта.