

Кормление детей от 1 года до 2 лет



Стол накрыт. Вы усадили своего полуторагодовалого малыша в высокое креслице и гордо поставили перед ним тарелку с едой, которую старательно приготовили специально для него. Разумеется, там есть все необходимые для малыша питательные вещества и минеральные соли. Но вот все уже давно все съели и воздали должное шеф-повару, а у малыша еще полная тарелка, если не считать нескольких отверстий в картофельном пюре от точно нацеленных ударов вилки да разбросанного вокруг раздавленного горошка. Ваш ребенок не проявляет ни малейшего интереса к пище, так красиво сервированной вами. Бабушка бросает как бы между прочим: «Малыш выглядит слишком худым» (упрек вам как матери). Когда ребенка «морят голодом», вся ваша материнская забота ставится под сомнение. Хотите, чтобы подобных сцен не было в вашей жизни? Тогда читайте дальше.

КОРМЛЕНИЕ «ВОРОБЫШКА»

«Доктор, мой ребенок ест, как воробышек». Я тысячу раз выслушал подобные жалобы, прежде чем понял,

что дети от 1 до 2 лет действительно заслужили это прозвище. Зная особенности их поведения и развития, вы сможете понять, почему дети в этом возрасте скорее «поклевывают», чем едят по-настоящему. В течение 1-го года жизни малыши растут очень быстро, поэтому им нужно много питания. В среднем к году первоначальный вес ребенка утраивается, а в период от 1 до 2 лет он увеличивается всего на 30% или даже меньше. В это время более быстрыми темпами идет увеличение роста, а не веса; на рост расходуются и некоторые запасы жира, накопленные за 1-й год жизни. Такое похудение — обычное явление на 2-м году жизни ребенка, хотя некоторые родители считают, что причина этого в недоедании малыша, и очень переживают по этому поводу. Кормление ребенка 1-2 лет имеет свои особенности, связанные с его развитием и изменением поведения.

Недавно научившийся ходить ребенок не может долго сидеть спокойно на одном месте, в том числе и за столом во время кормления. Дети слишком увлечены своими неустанными исследованиями по всему дому, и эту особенность нельзя не учитывать в их режиме. Многие специалисты по детскому питанию утверждают, что для такого «делового» ре-

бенка больше подходят частые кормления понемногу. Таким образом, дети от 1 до 2 лет вполне заслужили свое прозвище — «воробышки». К концу 1-го года у малышей совершенствуются психомоторные навыки, они хорошо захватывают и удерживают предметы большим и указательным пальцами; этот новый навык они используют и при кормлении. Дети с удовольствием берут маленькие кусочки пищи с тарелки и отправляют их в рот.

Нет настроения — нет и аппетита

Неупорядоченное кормление так же характерно для нормально развивающегося ребенка 1—2 лет, как и резкая смена настроения. Ребенок может хорошо есть сегодня, а завтра не возьмет в рот ни кусочка. Он может обожать сырые овощи, а потом вдруг отказаться от них. Один папа сказал: «Единственная последовательная вещь в питании моего маленького сына — это непоследовательность». Такое неупорядоченное питание — обычное явление, хотя оно и доставляет родителям массу хлопот. Если вы подсчитаете, сколько и чего именно съел ваш ребенок за неделю или за месяц, то будете приятно удивлены, обнаружив, что его питание оказалось более сбалансированным, чем вы предполагали. Детям младшего возраста нужно от 1000 до 1300 калорий в день, но вовсе не обязательно, чтобы такое их количество поступало ежедневно. В один день дети могут почти ничего не есть, но восполнить недостающее на следующий. Сбалансировать пищу ребенка по питательной ценности можно не ежедневно, а за более длительный промежуток времени. Одна из мам нашла такой выход: «Когда у дочки плохой аппетит, я даю ей только один вид продуктов,

причем в каждое кормление — разный. Вместо того чтобы подавать ей в каждое кормление сбалансированную пищу, я рассчитываю баланс на *неделю*».

Роль родителей — роль детей

Воспитав восьмерых детей, мы должны признать, что первых из них в 1—2 года мы кормили «по старинке»: чувствовали ответственность за каждое кормление — за то, что и сколько они съели и очень переживали, если не удавалось скормить им все, что было приготовлено. Потом с этим было покончено. Мы пришли к выводу, *что наша основная обязанность: купить хорошие продукты, приготовить их, сохранив как можно больше питательных веществ, и подать их детям интересно и красиво оформленными. На этом наша работа заканчивается.* Когда съест, сколько и как — решает сам малыш (конечно, с нашей помощью и под нашим наблюдением). Мы ослабили давление на детей, и сами перестали быть слишком напряженными во время еды, мы наслаждались этим временем, общаясь с детьми. В результате они стали есть гораздо лучше прежнего и с большим удовольствием.

Если в семье много детей разного возраста, их трудно собрать всех вместе за столом. Мы редко прилагаем усилия, чтобы усадить их за стол и заставить есть. Главное — чтобы они не были голодными. Мы пытались найти среднее между давлением и беспечностью в кормлении детей и старались подстроиться под их потребности и настроения. В битве за насильственное кормление не бывает победителей. Слишком большой нажим изнуряет обе стороны и вызывает только отвращение и неправильное отношение к еде у ребенка. Обычно мы стараемся найти

разные хитрости, чтобы замаскировать нелюбимые блюда и занять внимание детей, сводя кормление к игре (ложка-самолет, кусочек маме — кусочек тебе и тому подобное).

ЧЕМ И КАК КОРМИТЬ РЕБЕНКА ОТ 1 ДО 2 ЛЕТ

Не переживайте, если ребенок отказывается есть так любовно приготовленное вами морковное пюре. Будьте гибкими по отношению к своему малышу и уважайте его собственный вкус. Если вы наблюдательны, то по его поведению сможете определить, когда он вам подаст стоп-сигналы. Это значит, что он уже насытился и надо прекратить кормление. Ознакомьтесь с некоторыми советами и наблюдениями, которые помогут вам лучше накормить ребенка, не прибегая к давлению на него.



Лоток с ячейками для привлечения малыша

Используйте лоток с ячейками

Одна из наших новых идей заключается в использовании лотка с ячейками. Малыш может легко брать из него кусочки пищи, а именно такой способ кормления предпочтителен и для ребенка этого возраста.

Что класть в лоток. Вот несколько примеров того, как готовить такой лоток.

- Можно взять ванночку для приготовления кубиков льда, формы для выпечки печенья, купить пластмассовое порционное блюдо на присосках, чтобы установить его на низком столике или на креслице ребенка. Положите в каждую ячейку лотка кусочки разноцветных и богатых питательными веществами продуктов. Мы называем такое сооружение «обедом из радуги».
- Можно налить в ячейки любимые ребенком соусы и приправы, чтобы он обмакивал в них кусочки фруктов и овощей.
- Придумайте для каждого вида продуктов названия, интересные для 2-летнего малыша:
 - *лодочки* — авокадо (четвертушки плода авокадо)
 - *кубики* — сыр
 - *колесики* — банан
 - *веточки* — брокколи
 - *брусочки* — вареная морковь или хлеб из пшеницы
 - *дольки* — очищенные от кожицы кусочки яблока (с арахисовым маслом или без него)
 - *каноз* — яйца (сваренные вкрутую яйца разрежьте кусочками вдоль)
 - *звездочки, червячки, бревнышки* и т.п. — макаронные изделия разной формы.

Оставьте лоток на низком столике. Во время своих прогулок по дому ребенок, проходя мимо, будет останавливаться, откусывать понемножку и продолжать свои хождения. Приучите его оставаться у стола, пока он жует и глотает.

• **ВНИМАНИЕ!** *Чтобы ребенок не подавился, неразрешайте ему бегать и играть с едой во рту.*

Если ваш ребенок постоянно рассыпает лоток или бросает его на пол, значит, он еще слишком мал и несамостоятелен, поэтому за ним во время кормления нужно присматривать. В 2 года детей можно научить не трогать лоток, не сбрасывать его, не ронять и не таскать по всему дому.

Фантазируйте

Ешьте вместе. Если ребенок не увлекся вашим красочно оформленным лотком сам, покажите ему пример, подчеркивая жестами и словами, как это здорово: брать кусочки из лотка и есть их. Продемонстрируйте, какое удовольствие вы получаете от этого. Нашим детям очень нравилось «пасть» возле таких лотков. Вот таким образом мы решили проблему их кормления.

Обмакивайте. Дети младшего возраста любят погружать кусочки пищи во что-нибудь жидкое. Обмакивая не очень любимую еду, особенно овощи, во вкусные подливки и соусы, вы добьетесь очень многого. Вот некоторые примеры:

- питательные салатные приправы
- сырный соус
- обыкновенный йогурт, но с добавлением меда или фруктовых сиропов
- фруктовые пюре или вареные ово-

щи с небольшим количеством салатной приправы

- пюре из спелой груши
- творог

Намазывайте. Дети младшего и более старшего возраста любят размазывать пищу: пасту (авокадо или сырную), мясной паштет, масло земляного ореха, овощные соусы, сиропы груши или других фруктов.

Намазывайте их на крекеры, тосты, рисовое печенье и т.д.

Умейте подать ребенку новое блюдо. Кладите хорошо известные малышу и любимые им продукты поверх нового или нелюбимого блюда. Это поможет вам расширить и разнообразить меню ребенка. Сверху можно класть плавленый сыр, поливать блюдо йогуртом, томатным, мясным или яблочным соусом, маслом земляного ореха.

Чтобы ребенку было легче есть

Измельчайте продукты. Не забывайте, что у маленьких детей объем же-

Хорошее поведение — результат хорошего кормления

Поведение ребенка и его кормление часто взаимосвязаны. Родители замечают, что ближе к утреннему или дневному кормлению малыш начинает вести себя хуже. Он становится капризным и раздражительным, если перерывы между кормлениями очень большие. «Поклевывание», т.е. прием пищи между кормлениями небольшими порциями, уменьшает перепады уровня сахара в крови, в результате ребенок чувствует себя спокойнее (см. главу о сахарах и сахарном опьянении, с. 247).

лудка небольшой, а навыки жевания и глотания развиты еще недостаточно. Разрезайте пищу на небольшие кусочки. Из твердой пищи (например, мяса) делайте паштеты и намазывайте их на любимые ребенком крекеры. Большим успехом у нас пользовались смешанные в равной пропорции отварная печень и творог.

Готовьте жидкую пищу. Смешивайте йогурт со свежими фруктами, если ваш ребенок предпочитает больше пить, чем есть. Давайте ему соломинку для коктейля — это заинтересует ребенка и поможет лучше накормить его.

Не накладывайте много. Не ставьте перед ребенком полную тарелку еды. Кладите столько, сколько он может съесть, а потом, если он захочет еще, дайте добавку.

Учитывайте калорийность и питательную ценность пищи.

Отдавайте предпочтение такой пище, в которой на каждую калорию приходится много питательных веществ. Например, фрукты имеют относительно небольшую плотность питательных веществ на калорию, соки — еще меньше, а в сладостях — совсем мало. Богатая питательными

ми веществами и калорийная пища особенно необходима детям после года, так как в этот период они очень активны, но едят мало. Ребенок, привыкший перехватить, перекусить, съедает обычно понемногу, поэтому важно давать ему насыщенную калориями и питательными веществами пищу через небольшие промежутки времени.

Если ребенок не хочет сидеть за столом

Как удержать ребенка за столом. Чтобы удержать малыша 1–2 лет в высоком детском креслице, используйте «ремни безопасности». Никогда не оставляйте ребенка в его креслице без присмотра. Одна мама поступала так: «Я удерживаю его внимание, непрерывно поднося ему ложку с едой. Такой метод «молниеносного» кормления не дает ему возможности вылезти из-за стола и помогает некоторое время усидеть спокойно. Прежде чем он успевает запротестовать, кормление уже закончено и я отпускаю его. Таким образом мне удается лучше накормить его, а он не успевает даже возразить между двумя очередными ложками».

Выделите ребенку отдельную полку. Отведите в холодильнике нижнюю полку для детской еды. Ребенок может часто подходить к холодильнику и стучать по нему, показывая, что проголодался. Такая полка в холодильнике или кухонном буфете должна быть достаточно низкой, чтобы ребенок мог дотянуться до нее и взять, когда захочет, свою еду или напитки. Надо отметить, что дети бывают готовы к этому в разной степени — не всем удастся не рассыпать или не пролить пищу. Помогите малышу, ободрите его. Кроме того, выделив

Десять основных продуктов, богатых калориями и питательными веществами

фасоль	макаронные
сыр	изделия из
яйца	цельного зерна
рыба (лосось,	ореховое масло
тунец, треска)	неочищенный рис
	индейка
	авокадо

ему его собственную полку в шкафу, вы сможете проследить, сколько он съедает.

Поведение за столом. Время кормления можно и нужно использовать для воспитания ребенка. Общая семейная трапеза — это время для хорошей шутки, общения и приятной еды. Не следует подавать к столу вместе с едой свое плохое настроение или напряженность, натянутость. Это не место для выяснения отношений. Будьте примером для малыша. Если 2-летний ребенок становится свидетелем перебранки между взрослыми или видит, как старшие дети разбирают пищу, он будет подражать им и делать так же. Даже годовалые малыши улавливают атмосферу за столом во время обеденной молитвы или дружеской беседы.

Кормление на коленях. Если ребенок отказывается садиться в креслице, устройте его у себя на коленях, продолжая есть из своей тарелки, но не забудьте отодвинуть ее на такое расстояние, чтобы ребенок не дотянулся. Положите несколько кусочков своей пищи на стол перед ребенком, — это займет его руки и отвлечет от вашей тарелки. Период, когда малыша нужно сажать на колени, быстро кончится.

Красиво оформляйте пищу ребенка

Мамин помощник. Привлекайте ребенка к приготовлению его пищи. Используйте различные фигурные ножи и нарежьте красиво хлеб, сыр, тонкие кусочки мяса и пр. Мы знаем одну маму, которая кладет тесто для оладий в специальную мягкую бутылочку и разрешает своему ребенку выдавливать из нее тесто на сковородку (не горячую!) в виде разных забавных фигурок (сердечки, цифры, буквы, из которых можно сло-

жить имя ребенка). Дети с удовольствием едят то, что приготовили собственными руками.

Делайте ребенку сюрпризы. Дети очень любят сюрпризы. Одна из наших маленьких хитростей — дать ребенку самому развернуть красочную упаковку или снять фольгу с лотка, где он обнаруживает много разноцветных кусочков-сюрпризов. Играя с ребенком в игру «давай, ты будешь мамой», позволяйте ему самому снимать крышки с кастрюлек (разумеется, не горячих), развивая в нем стремление самому накрывать на стол. Все это повышает вероятность того, что у малыша разгуляется аппетит.

Разнообразьте меню. Если ваши методы сервировки стола терпят неудачу, меняйте меню. Попробуйте использовать разные методы кормления, разнообразьте и продукты. Запоминайте, что нравится ребенку и откажитесь от того, что не пришлось ему по вкусу.

Пицца на завтрак? Понятий «завтрак», «обед», «ужин» для ребенка не существует. Если ему нравится пицца утром и каша с фруктами вечером — пусть так и будет. Это лучше, чем он останется голодным. Ваш ребенок стал старше, но это вовсе не значит, что ваша задача как шеф-повара облегчается. Замечайте, что он предпочитает есть. Как правило, меню ребенка отличается от того, что ест вся семья. Время,

Что давать детям между кормлениями

мякоть авокадо	сухофрукты
йогурт	соки и нектары
рисовое печенье	ломтики яблока
мясной паштет	фрукты, смешанные с йогуртом
крекеры	резанные яйца
арахисовое масло	

когда он будет есть то же, что и остальные члены семьи, наступит. Но произойдет это позже.

Ваша роль

Если ребенок отказывается есть. Вы потратили несколько часов, готовя своему годовалому малышу его любимое блюдо, а кончилось тем, что он сидит за столом и нехотя ковыряет ложкой в тарелке. Его плотно сжатые губы означают: «Ни за что на свете я не буду это есть!» У вас два пути: двигаться вперед, используя какое-то другое, более надежное оружие, или отступить, уйти с поля боя. Иногда помогает, если вы не настаиваете на кормлении, а просто продолжаете есть сами. Когда ребенок увидит, что вы открываете рот и с удовольствием едите, он может передумать, и его губы сами раскроются. Попробуйте завлечь малыша, используя его любимую пищу. Предложите ему то, от чего он еще ни разу не отказывался. А когда он откроет рот, дайте ему ложку той еды, которой хотите его накормить. Сжатые губы ребенка могут говорить и о том, что он не голоден, не в настроении или вообще хочет заниматься чем-нибудь другим. Иногда самое мудрое решение — перенести кормление на другое время.

Держите фотоаппарат всегда наготове. Однажды, когда я сидел и писал, Марта позвала меня из кухни: «Быстрее, быстрее, сфотографируй его! Он такой смешной!» Стивен вытащил с нижней полки в кухонном шкафу пакет с крупой и сидел, обсыпанный с головы до ног кукурузными хлопьями, и ел их — малыш проголодался!

Умейте вызвать у ребенка интерес. Чтобы настроить малыша съесть незнакомое или не очень любимое им

блюдо, сначала сами отведайте и покажите ребенку словами и жестами, что это очень вкусно. Или, положив еду перед ним, предложите ему дать вам попробовать немножко. Он с удовольствием протянет кусочек, который вы съедите с хорошо известным ему возгласом: «М-м-м! Вкусно-о-о!»

В чужой тарелке всегда вкуснее. Предположим, вы хотите дать своему ребенку цветную капусту, а он отказывается ее есть. Вы тщетно прячете ее под соусом, даете обмакивать, придумываете ей разные завлекательные названия — не помогает. Попробуйте сделать так: сядьте поближе к ребенку и положите цветную капусту к себе на тарелку, повторяя знакомый ему припев: «М-м-м! Очень-очень вкусно!» К вашему изумлению, ребенок возьмет кусочек с вашей тарелки. Если же нет, предложите ее ребенку в другой день, используя другую игру. Вы можете сравнить ее с капустой брокколи, которую дети любят, потому что она похожа на дерево. Вы можете обыграть такие понятия, как «зеленые» и «белые» деревья.

Не бывает двух одинаковых кормлений. Дети 1–2 лет весьма непоследовательны в своем поведении, особенно за столом. Иногда они хотят есть сами, иногда просят, чтобы их покормили. Можно попробовать такой метод: возьмите две ложки, одну — для малыша, другую — для себя. Сидите с ним вместе, пока он ест. Иногда малыш хочет, чтобы вы просто составили ему компанию за столом, пока он ест самостоятельно. В другое время настаивает, чтобы вы кормили его, причем только вашей ложкой. Иногда мы играем в игру «ты возьмешь немного своей ложкой, и мама даст тебе немножко своей». Ребенок может принять эти

условия и продолжить: «И я дам маме немножко».

Изменение привычек

Не кормите ребенка долго одним и тем же продуктом. Иногда ребенок сам себе устраивает такие праздники, когда сверх меры ест только любимые блюда и отказывается от всего другого. Одна мама так решала эту проблему: «Если мы хотим, чтобы дочка не ела больше каких-то продуктов, мы говорим ей, что это последнее, что у нас осталось,— «все, кончилось, больше нет!» Это помогает, и она уже не просит». Однако если это ценный питательный продукт (например, бутерброд с арахисовым маслом), то нет никаких причин не давать его ребенку.

Устоявшиеся привычки. Иногда в возрасте от 2 до 3 лет ребенок может быть очень консервативным в своих пристрастиях к определенным продуктам. Если он привык к тому, что арахисовое масло кладут сверху желе, а вы сделали наоборот (положили желе на масло), будьте готовы к решительному протесту с его стороны. Не думайте о своем ребенке как о неблагоприятном упрямец. Просто он вступил в очередной период своего развития. Развивающиеся умственные способности маленького человечка проходят через определенные стадии, когда он имеет уже сложившиеся понятия о порядке чередования вещей. Масло должно быть сверху, и по-другому быть не может. Улыбнитесь и сделайте, как он хочет. Эти капризы — только цветочки. То ли еще будет, когда вы отправитесь в магазин покупать ему одежду.

Маскируйте овощи. Каждый день я слышу: «Доктор, он не хочет есть овощи». Ничего удивительного — ребенок в этом возрасте, как правило, не любит овощи. Их нужно

искусно прикрывать другими продуктами. Вот несколько советов.

- Пусть ребенок берет кусочки овощей и обмакивает их в любимые приправы, соусы и т.п.
- Поливайте сверху овощи любимым соусом детей. Соус из орехового масла отлично смотрится на цветной капусте.
- Поиграйте в «маскарад»: украсьте овощи другими продуктами, которые любит ваш ребенок (пусть это будут, например, томаты с творогом).
- Прячьте овощи в любые продукты — такие как рис, творог или мякоть авокадо.
- Готовьте овощи на пару. Приготовленные таким образом овощи гораздо вкуснее.
- Больше фантазируйте — сделайте разноцветные личики с глазками-оливками, ушами-помидорами, с носом из морковки и т.п.
- Любите овощи сами. Любовь или нелюбовь к продуктам передается детям. Пусть ваш ребенок видит, как охотно вы с другими членами семьи едите овощи.
- Маскируйте овощи в супах и соусах. Овощные соки, тертые овощи или приготовленные в виде пюре — все это поможет ребенку легче справиться с нелюбимыми овощами. У нас дома большой популярностью пользуются блины из кабачков и оладьи из моркови.
- Если вы искренне заинтересованы в том, чтобы вся ваша семья питалась овощами, привлекайте ребенка к работам на огороде. Пусть он поможет выкапывать овощи, еры-

В гости с маленьким ребенком

Выражение «детей должно быть видно, но не слышно», наверное, придумали хозяева ресторанов. Вот несколько советов, как сделать обед с малышом приятным или по крайней мере сносным. *Лучше* всего, если вы покормите ребенка перед тем, как идти с ним куда-то, или сразу, как только придете в ресторан, закажите для него что-нибудь из еды, не требующей много времени на приготовление. Голодный ребенок всегда капризничает и становится трудноуправляемым.

Если вы запланировали ужин в ресторане, а няня ушла, вы можете взять ребенка с собой. Закажите ужин на такое время, когда малыш больше всего устает. За время поездки до ресторана его может укачать, и он уснет. Возьмите спящего малыша прямо в

его автомобильном креслице и осторожно перенесите к ресторанному столику или попросите отдельную кабинку и положите спящего ребенка у стены. Если время сна малыша и вашего обеда или ужина не совпадает, можно использовать некоторые проверенные приемы. Возьмите с собой любимые ребенком продукты. Для малыша, уже умеющего сидеть на стульчике, возьмите мягкие бесшумные игрушки и пластмассовую посуду. Выбирайте такие рестораны, где детям были бы всегда рады. Не посещайте ресторанов, в которых нет высоких креслиц для детей. И последнее: устраивайте ребенка так, чтобы он не был в центре внимания и не становился предметом развлечения взрослых.

вайт их, моет, помогает готовить. Овощи со своего маленького огорода гораздо вкуснее и имеют больше шансов понравиться ребенку.

Не заставляйте ребенка насильно есть овощи. Тактика нажима делает кормление жестче, но не легче. Не торопитесь вперед семимильными шагами — это надолго может сформировать отрицательное отношение как к пище, так и к процессу кормления.

КАКОЕ МОЛОКО ДАВАТЬ РЕБЕНКУ?

Является ли коровье молоко идеальным продуктом? И да, и нет. Да — для телят. Нет — для грудных детей. В рационе ребенка старше 1 го-

да, если у него нет аллергии, обязательно должно быть молоко. Оно содержит почти все основные питательные вещества, необходимые в этом возрасте для развития и роста: жиры, углеводы, белки, витамины и минеральные вещества. Основная ценность молочных продуктов — в разумной сбалансированности составляющих их питательных веществ, и именно в таком питании нуждаются дети после года, особенно если они плохо едят за столом, а в основном прихватывают понемногу в промежутках между кормлениями. Однако в молоке нет ничего такого, чего бы не было в других продуктах (овощах, бобовых, морских продуктах), а дети в этом возрасте едят и пьют молочных продуктов больше, чем остальных, в силу того, что молоко хорошо сочетается с другими продуктами. Проблема же заключа-

ется в том, что все эти хорошие и полезные вещества в молоке изначально были предназначены для вскармливания телят, а не грудных детей.

Почему нельзя давать грудному ребенку коровье молоко?

Телята растут гораздо быстрее, чем грудные дети, отсюда и все проблемы с коровьим молоком у детей. Оно содержит слишком много полезных веществ. В нем почти в 3 раза больше белков, чем в грудном женском молоке, и в 2 с лишним раза больше, чем в молочных смесях, а минеральных веществ (соль, кальций и фосфор) — в 3 раза больше, чем в женском молоке или готовых детских смесях. Почему же избыток полезных веществ становится вредным для грудного ребенка?

Лишнее количество белков и минеральных солей, в которых организм младенца не нуждается, является ненужным балластом. Почки начинают работать с 2—3-кратной перегрузкой. А поскольку в первые месяцы жизни у младенца еще недостаточно развиты почки и вся выводящая система, можно себе представить, какое колоссальное напряжение испытывает организм ребенка, вынужденный удалять лишние белки и минеральные соли.

Есть и еще одна очень важная причина, заставляющая Американскую академию педиатрии выступать против того, чтобы использовать коровье молоко как заменитель грудного *удетей до 1 года*. Причина эта — высокая вероятность возникновения аллергии. Аллергологи установили, что если давать коровье молоко детям в первые 3 мес. жизни, то потом у каждого 4-го ребенка возникает аллергия на молоко и молочные продукты (объяснение связи между ранним вскармливанием ко-

ровым молоком и появляющейся потом пищевой аллергией см. на с. 276).

В коровьем молоке очень мало железа, которое является составной частью быстро размножающихся эритроцитов растущего младенца. Недостаток железа может способствовать развитию железодефицитной анемии (см. с. 257).

Виды молока

Молоко классифицируют по содержанию в нем жира. Цельное молоко (из-под коровы) содержит 3,25—4% жира и 20 кал на 30 мл. 2%-ное молоко (обезжиренное) содержит 15 кал, а снятое, в котором почти полностью отсутствует жир, — всего 11 кал. Поскольку к жиру в последнее время отношение очень отрицательное, не лучше ли грудному ребенку пить обезжиренное молоко? Нет! Обезжиренное и снятое молоко лишают растущий организм младенца ценных питательных жиров.

Козье молоко. По питательной ценности козье молоко близко к коровьему, а калорийность его такая же. По наблюдениям родителей, козье молоко в меньшей степени вызывает аллергию, чем коровье, но, насколько нам известно, научные исследования пока не проводились. В козьем молоке больше незаменимых жирных кислот и выше содержание триглицеридов — жиров, которые намного легче усваиваются организмом. Однако в нем недостаточно фолиевой кислоты, необходимой для образования эритроцитов. Покупая козье молоко, обращайте внимание на этикетку. Там должно быть указано: «С добавлением фолиевой кислоты». Если такого указания нет, малыши, пьющие козье молоко, должны получать фолиевую кислоту из других продуктов (злаковые, бобовые, мясо, рыба).

Источники кальция

Откуда ребенок может получить необходимый ему кальций? Чем кормить детей, которые не хотят пить молоко или у которых аллергия на молочные продукты? В Северной Америке много почв, богатых кальцием, поэтому там с кальцием нет проблем. Норма потребления кальция для грудных детей составляет 800 мг в день, хотя некоторые диетологи считают эту цифру завышенной. Ребенку достаточно выпивать в день около 0,5 л молока, чтобы полностью покрывать потребность в кальции. Ознакомьтесь с основными источниками кальция

	Содержание
Молочные продукты	кальция * мг
йогурт (1 ст.)	415

молоко (1 ст.)	300
сыр чеддер (30 г)	200
макаронны с сыром (1 ст.)	200
творог (1 ст.)	155

Немолочные продукты

сардины (90 г)	371
ревень (1 ст.)	348
нут (1 ст.)	300
шпинат (1 ст.)	272
капуста (1 ст.)	179-357
брокколи (1 ст.)	177
лосось консервированный (90 г)	167
бобы (1 ст.)	141
меласса	137
инжир	135
масло миндального ореха (30 мл)	75
сушеные абрикосы (1 ст.)	59
сушеные бобы отварные (1 ст.)	50-100

** Приводятся средние значения содержания кальция, в зависимости от выпускаемой упаковки и других факторов. Для рыбы (сардины и лосось) содержание кальция варьирует в зависимости от количества помолотых костей в банке. Капусту, несмотря на то что в ней очень много кальция, дети обычно не любят из-за специфического вкуса, но ее можно измельчить и сделать запеканку.*

Йогурт. Будет лучше, если ребенок после года будет пить вместо молока йогурт. Йогурт получают путем добавления к молоку культуры бактерии *Lactobaccillus bulgaricus*. Эти бактерии действуют подобно ферментам кишечника, коагулируя белки молока и превращая лактозу молока в молочную кислоту. При этом белки молока теряют свои аллергенные свойства. Поэтому йогурт переносится даже теми детьми, у которых возникает аллергия на белки молока или непереносимость лактозы. Его можно заменить кефиром.

Йогурт — идеальный продукт для детей 1–2 лет, его можно использовать для приготовления разных детских блюд: соусов, приправ, глазурей, пудингов, кремов и т.п.

Лактозное молоко получают, добавляя в обычное молоко фермент лактозы. Он разлагает лактозу молока на простые сахара, что повышает его усвояемость кишечником. Лактозное молоко можно приготовить самим, купив таблетки или капли и добавляя их в обычное молоко.

Суррогаты молока. «Немолочные» десерты изготовлены из кукурузной патоки, растительных масел, эмульгаторов, стабилизаторов, вкусовых добавок, иногда они содержат такие компоненты молока, как казеинаты натрия. *Суррогаты — это незаменители молока, и их нельзя использовать для кормления детей грудного и младшего возраста.*

Как давать молоко

- Не давайте коровье молоко детям до 1 года. Кормите грудным молоком и(или) детскими молочными смесями
- Для грудных детей не рекомендуется снятое молоко
- Детям от 1 до 2 лет давайте цельное молоко
- Обезжиренное молоко давайте детям только после 2 лет
- Детям от 1,5 до 2 лет можно давать обезжиренное молоко, если ребенок потребляет его в очень больших количествах (до 1,5 л в день)
- Ежедневная норма молока для детей 1–2 лет — 0,7 л
- Умейте распознавать первые появившиеся симптомы аллергии или непереносимости молока и молочных продуктов (см. с. 278)

ДОСТАТОЧНО ЛИ ПИЩИ ПОЛУЧАЕТ ВАШ РЕБЕНОК?

Родителям часто кажется, что их годовалый малыш слишком мало ест. Давайте разберемся, для чего этого «слишком мало»: чтобы удовлетворить маму или бабушку (ни один ребенок не съест столько!) или его самого? Рассмотрим эту проблему со всех сторон, шаг за шагом.

Шаг первый: заносите в карту физического развития ребенка все изменения его роста и веса

Записывайте вес и рост ребенка в карту физического развития. Ваш врач делает это регулярно при каждом осмотре. Вы можете попросить сделать копию карты развития для 2-летнего ребенка, когда придете со своим малышом на очередной ос-

мотр в год, и спросить, как вам построить график развития ребенка от 1 до 2 лет. Карта физического развития — это, конечно, не справочник по детскому питанию, но с нее можно начать.

Если кривые роста и веса стремятся вверх, вам нечего беспокоиться о питании малыша — ребенок получает достаточно хорошей полноценной пищи и развивается нормально. Если они остаются на одном уровне — это тоже не всегда повод для беспокойства. При составлении графиков нужно учитывать наследственность. Если оба родителя худощавые, а показатели у ребенка на 10–25% ниже средних, скорее всего, он перенял тип телосложения родителей.

Диаграммы с учетом типа телосложения детей будут выглядеть по-разному. У эктоморфных (стройных) рост может быть выше среднего, а вес — меньше; у мезоморфных (коренастых) эти показатели близки к средним; у эндоморфных (низких и широких) рост меньше среднего, а вес может быть больше. Все эти случаи абсолютно нормальны.

Постепенное сползание показателей к самым низким в течение нескольких месяцев может свидетельствовать о недостаточном питании детей. Например, если у ребенка вес стабильно составлял 60% от средних показателей, а потом в течение нескольких месяцев определяется на уровне 50%, самое время обратить серьезное внимание на его питание. Но надо сказать, что у многих детей в определенные периоды развития вес уменьшается — когда малыш начинает ползать (от 6 месяцев до 1 года), ходить и бегать (от 1 до 2 лет), поскольку именно тогда он расходует очень много энергии (см. раздел о том, как использовать карту физического развития, на с. 437).

Шаг второй: проверяйте, нет ли у ребенка дефицита питательных веществ

Кроме ведения карты физического развития осматривайте время от времени ребенка с головы до пят. Перечислим некоторые наиболее явные признаки недостаточного питания:

- *Волосы:* ломкие, легко выпадают, сухие, напоминают проволоку, редкие
- *Кожа:* морщинистая и свободно висит на мышцах, сухая, шершавая, легко повреждается, медленно и плохо заживает, покрыта тонкой паутиной лопнувших сосудов, с неравномерной пигментацией, бледная, имеются утолщенные и утонченные участки кожи
- *Глаза:* тусклые, без блеска, воспаленные, появляются признаки куриной слепоты, темные круги под глазами
- *Губы:* бледные, опухшие, с плохо заживающими трещинками в углах рта
- *Десны:* кровоточат, рыхлые
- *Зубы:* с полостью, хрупкие
- *Язык:* сухой, с трещинами, бледный
- *Ногти:* тонкие, вогнутые, ломкие
- *Кости:* согнутые ноги, выступающие ребра
- *Мышцы:* болезненные, рыхлые
- *Нижние конечности:* опухшие (отек)

Потребность детей младшего возраста в питательных веществах

- 1000—1300 кал в день в среднем *
- белки: 1 г на фунт веса (450 г) ежедневно
- идеально сбалансированное питание:
 - углеводы — 50—55%
 - жиры - 35-40%
 - белки - 10-15%
- витамины и минеральные соли
- вода
- дополнительные витамины и фтористые соединения (по назначению врача) **
- предпочтительны частые кормления понемногу через небольшие промежутки времени

**Цифры ориентировочные, потребность в калориях весьма различна в зависимости от предпочтений в пище и уровня развития ребенка.*

*** При кормлении грудью добавки витаминов, как правило, не нужны: 32 унции (960 мл) молочной смеси покрывают ежедневную потребность в витаминах для рожденных в срок. Добавки фтора зависят от содержания фтористых соединений в водопроводной воде вашей местности и выпиваемого ее количества.*

Шаг третий: записывайте, что и когда вы даете ребенку

Ведите записи режима питания и кормления ребенка. Записывайте виды продуктов, их количество и калорийность за каждый прием пищи. (Примерный план записи см. на с. 277.)

Шаг четвертый: сравнивайте питательную ценность продуктов с рекомендуемой

Записывайте продукты, потребляемые ребенком, а также общее число полученных калорий в день. Не волнуйтесь, если один день не будет похож на другой,— это нормальное яв-

ление. Удобнее вести подсчет калорий *еженедельно*. Примерное потребление калорий ребенком младшего возраста — около 50 кал в день на фунт веса (около 23 кал на 1 кг). Например, годовалый малыш весом 20 фунтов нуждается примерно в 1000 кал ежедневно, но иногда он набирает 700, а иногда — 1300. Не пытайтесь учесть все до самой последней калории — это не удастся даже специалистам-диетологам. Если ваш малыш получит ежедневно от 1000 до 1300 кал, этого достаточно. К тому же, если он находится на грудном вскармливании, число калорий из других продуктов будет несколько ниже. Если вас все же беспокоит, достаточно ли питание получает малыш, покажите свои записи специалисту-диетологу или вашему врачу. Существует много теорий по калорийному питанию детей младшего возраста, и профессиональная помощь может быть необходимой в правильном определении требуемого количества калорий.

Подбирайте правильный состав пищи

Теперь вы можете определять нужное ребенку количество калорий. Если вы хотите подняться на более высокий уровень, вам надо научиться рассчитывать и *состав* пищи. Это значит, что вы должны выписать продукты из ваших записей и разложить их в процентном соотношении на белки, углеводы и жиры. Проще

не вести такие подсчеты ежедневно, а подводить итог за неделю. Примерное сбалансированное питание на неделю: 50—55% углеводов, 30—40% жиров, 10—15% белков.

Наш мудрый организм

Обычно достаточно подсчитать число калорий, чтобы установить, хватает ли пищи ребенку. Исследования показали, что если малыш получает продукты с высоким содержанием питательных веществ, он вскоре научится выбирать те, которые необходимы в данный момент его организму, поскольку, по мнению диетологов, у нас есть внутреннее чувство меры и стремление установить нужный баланс питания. Подсчет калорийности пищи и определение сбалансированности питания являются полезными упражнениями, помогающими понять принципы здорового питания и пристрастия вашего ребенка.

Шаг пятый: учитывайте другие обстоятельства, влияющие на развитие вашего ребенка

Во время продолжительных или часто повторяющихся болезней (ноос, простуда) темпы развития ребенка изменяются, особенно это заметно по его весу. Аппетит во время болезни, как правило, плохой, а кроме того, энергия от усваиваемой пищи, которая могла быть потрачена на рост и развитие, идет на борьбу с

Необходимые вам мерные приборы

- стандартный набор мерных ложек
- стандартный набор мерных стаканов
- стандартный набор мерных стеклянных стаканов

Меры перевода

- 3 чайные ложки = 1 ст. ложка
- 16 ст. ложек = 1 стакан
- 2 ст. ложки = 1 жидкая унция (30 мл)

болезнью. Любой врач скажет вам, что болезнь лучше предупредить, чем лечить заболевшего ребенка.

Аппетит малыша может ухудшиться не только при плохом самочувствии, но и подавленном настроении. Если случилось что-то, что нарушает связь родители—ребенок (например, преждевременное отнятие от груди, раннее разлучение матери и ребенка, развод родителей, семейные неурядицы), показатели развития детей становятся ниже средних. Одна из наиболее интересных областей для исследования — потребность у ребенка в тесной привязанности к родителям, что оказывает благотворное воздействие на его развитие. Надеемся, что придет время, когда исследователи обнаружат биохимическую связь между питанием и развитием. (О взаимосвязи между привязанностью и развитием детей см. с. 366, 436.)

Шаг шестой: помощь специалиста-диетолога

Если, проводя свои расчеты, вы начали сомневаться, достаточно ли получаемое ребенком питание, вам следует проконсультироваться у диетолога, чтобы он посмотрел ваши записи и дал рекомендации по правильному кормлению.

Изучение особенностей питания вашего ребенка и тщательный медицинский осмотр могут сделать правильные выводы о причинах недостаточности питания. Врач может направить вас на лабораторные анализы, чтобы определить, получает ли ваш ребенок необходимое количество белков, железа, витаминов и минеральных солей.

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Пищевая аллергия имеет разнообразные формы. О каких только воображаемых проблемах, связанных с ней, не приходилось мне слышать. Одни ставят неправильный диагноз, лишают ребенка ценных питательных веществ. Другие полностью игнорируют связь болезни с проблемами питания. Где-то посередине между этими двумя крайностями и надо искать пищевую аллергию.

Что значит «аллергия»

Слово «аллергия» происходит от двух греческих слов: *allos* (другой) и *ergon* (действие), т.е. у человека, страдающего аллергией, отмечается неожиданная, отличная от нормы реакция организма. Проще говоря, в организме происходит что-то такое, чего не должно быть.

Пищевую *непереносимость* очень часто труднее диагностировать, чем пищевую аллергию. Некоторые виды пищевой непереносимости, такие, например, как дефицит лактазы (вызванный недостатком фермента в кишечнике, в результате чего при употреблении молочных продуктов возникают неприятные ощущения в животе и понос), можно обнаружить по внешним признакам. Другие, например непереносимость сахара или пищевых добавок, — более субъективные и трудно определяемые. Любой продукт может быть отвергнут организмом.

Повышенная чувствительность — то же, что и аллергия. Все эти термины (аллергия, непереносимость и повышенная чувствительность) можно заменить простым понятием — чувствительность к пище. Это означает, что ребенок не так, как это должно быть, реагирует на определенный продукт.

Примерное меню детей младшего возраста

Ниже суммируются все компоненты ежедневного сбалансированного меню для полуторагодовалого ребенка весом 25 фунтов (около 11 кг). Для обеспечения сбалансированности питания выбирайте продукты 5 основных групп (см. с. 163). Одна мера (порция), состоящая из фруктов, овощей и круп, колеблется от 1/4 до 1/2 стакана, мяса и бобовых — равна 2 унциям (60 г).

- 1000—1300 кал в день
- 3 ст. цельного молока или эквивалентное количество молочных смесей (или грудь *не менее* 3—4 кормлений в день)
- крупяные каши — 3—4 меры
- 2—3 меры — овощи
- 2—3 меры — фрукты
- 1 мера — бобовые
- 1 мера — мясо, птица или рыба
- 3—4 меры — между кормлениями

Продукты	Количество	Калории
яйцо	1	80
или обогащенная железом каша	1/2 ст.	
тосты (со сливочным маргарином или маслом)	1/2 шт.	55
молоко	1 ст.	160
апельсин	1/2 шт.	160
пицца с сыром или бутерброд с маслом арахисового ореха	1/2 шт.	150
веточка брокколи	1	20
молоко	1 ст.	160
зеленый виноград без косточек	10 шт	30
сыр	1/2 унц. (15 г)	50
рыба	2	100
сухое печенье диаметром 5 см	1/2	50
зеленые бобы	10	15
макароны	1 ст.	150
рисовый пудинг с изюмом	1/3 ст.	130
		1185

Вот пример того, как проявляется аллергия. Элисон и Денни — сестра и брат, им нет и года. Оба выпили по стакану молока. Элисон чувствует себя прекрасно, улыбается, а у Денни покраснела кожа, появился насморк, заслезились глаза. Он начал чихать, дыхание у него участилось, появился частый жидкий стул. Мать Денни обратила внимание на эти признаки и заподозрила, что виновник — молоко. У Денни аллергия на молоко, у Элисон — нет.

Почему организм детей по-разному реагирует на один и тот же про-

дукт? Все продукты, особенно животного происхождения, содержат белки, называемыми *антигенами* (или аллергенами, если у нас аллергия на них). Эти белки поступают в кровь и воспринимаются нашим организмом как чужаки, незваные гости. Иммунная система организма также реагирует на них и мобилизует свои собственные белки, называемые *антителами*. И начинается борьба. Когда антигены и антитела сходятся в поединке, это отражается на функциях определенных органов, как правило, дыхательных пу-

Общие признаки пищевой аллергии *

Дыхательные пути	Кожа	Кишечник
насморк	покраснение кожи лица	понос со слизью
чихание	темные круги под глазами	запор
кашель	крапивница	вздутие живота, газы
распухший нос	опухание рук и ног	мокрота
слезящиеся глаза	сухая шершавая зудящая кожа (как правило, на лице)	рвота
бронхит	болезненные трещины на языке	кишечные кровотечения
повторяющиеся инфекции уха	отеكшие веки	плохая прибавка в весе
стойкий кашель	опухшие губы	покраснение вокруг анального отверстия
покраснение горла		боли в животе

** Многие из перечисленных симптомов могут быть признаками ингаляционной аллергии. Об этом см. на с. 689.*

тей, кишечника, кожи. Реакции, похожие на маленькие взрывы, высвобождают химические вещества, которые вызывают проявления аллергии. Наиболее известное вещество — гистамин (отсюда и название противоаллергенных лекарств — антигистамины). А нарушение тканей организма при этих «взрывах» приводит к поражению кровеносных сосудов (появляются сыпь, насморк, припухают веки и слезятся глаза). В некоторых случаях наступают спазмы дыхательных путей (удушье).

В организме Элисон молоко не вызвало таких бурных реакций. Несмотря на то что антигены, содержащиеся в молоке, поступили в кровь и ее организм отреагировал на это выработкой антител, результаты борьбы между антигенами и антителами внешне никак не проявились или были настолько неочевидны, что не дали себя обнаружить. Значит, молоко не вызывает у нее аллергических реакций. А вот почему у некоторых детей возникает аллергия, а у других нет, это ученые еще не выяснили. Возможно, это заложено в генах.

Умейте распознавать признаки аллергии у детей

Объективные и субъективные признаки пищевой аллергии у детей так же индивидуальны, как и отпечатки пальцев человека. При аллергии поражаются, как правило, три органа: дыхательные пути, кожа и кишечник (см. таблицу). Одни признаки наиболее общие и легко распознаются. Другие более неуловимы; подчас бывает трудно определить те продукты, которыми они вызваны. Следующие симптомы затрагивают центральную нервную систему и головной мозг:

раздражительность	болезненность мышц и суставов
тревога, боязнь	вов
страх	раздражительность
бессонница	повышенная активность
плач	
головная боль	

Время появления признаков пищевой аллергии очень различно: некоторые симптомы возникают сразу после употребления определенных продуктов или через несколько минут, другие — через несколько часов

ПИЩЕВЫЕ АЛЛЕРГЕНЫ

Наиболее опасные аллергены

ягоды	кокос	орехи	soя
гречка	кукуруза	горох	сахар
шоколад	молочные	арахисовое	помидоры
корица	продукты	масло	пшеница
цитрусовые	белок яйца	свинина	дрожжи
	горчица	моллюски	

Наименее аллергенные продукты

яблоки	цветная капуста	манго	рожь
абрикосы	цыпленок	овес	лосось
спаржа	клюква	папайя	кабачки
авокадо	финики	персики	подсолнечное
ячмень	виноград	груши	масло
свекла	мед	изюм	батат*
брокколи	молодой барашек	рис	индейка
морковь	салат-латук		телятина

* Батат — сладкий картофель, мучнистые клубни которого перерабатывают в муку, па-
току, крахмал.— *Прим. ред.*

Умейте правильно читать этикетки

Потенциальные аллергены могут быть названы среди других продуктов на упаковке.

Внимательно читая надписи на этикетках, вы сможете лучше понять, что едите. Например:

- В смеси какао, сливочное печенье, подливки и некоторые соусы входит молоко
- Лапша и макаронные изделия содержат пшеницу и иногда яйца
- Супы в консервных банках содержат наполнители из пшеничной муки и молочных продуктов
- Многие сорта хлеба содержат молочные продукты
- Маргарин, как правило, содержит сыворотку
- В состав сосисок, «немолочных» десертов входит казеинат натрия

или дней. Я знаю девочку, Сьюзен, у которой аллергическая реакция (в виде крапивницы) на съеденное яйцо может наступить, пока она идет из кухни в комнату. Иногда же сыпь появляется только через несколько дней. Так же различны и сами признаки. Например, при аллергии на клубнику у ребенка может наступить удушье после того, как он поел ягод, или выступить лишь небольшая сыпь, легко поддающаяся лечению настойками и антигистаминными препаратами.

Со временем проявления пище-

вой аллергии могут видоизменяться: чаще ее течение становится более легким, хотя у некоторых происходит ухудшение: у многих детей с возрастом она исчезает бесследно. Возможна смена аллергена, т.е. возникновение проявлений пищевой аллергии совсем от другого продукта; при этом исчезает аллергия, например, от помидоров и дети снова могут есть кетчуп, но появляется — от горчицы. В некоторых случаях аллергия возникает всякий раз, когда ребенок ест какой-то определенный продукт; иногда она носит ци-

кличный характер, определяемый количеством и частотой приема этого продукта. Наблюдается и такое явление, как пороговый эффект: определенный уровень чувствительности ребенка к данной пище. Например, некоторые дети начинают задыхаться, съев совсем немного арахисового масла. У других же никаких признаков аллергии не возникает, если не превышать определенной нормы этого продукта, например, один бутерброд в неделю.

Выявление аллергенов

Если у вашего ребенка появились признаки непереносимости продуктов, последуйте нашим советам, чтобы найти виновников.

Шаг первый: ведите запись кормлений

В течение 4 дней записывайте все, что ест ребенок, — как во время кормлений, так и в перерывах между ними.

Шаг второй: метод исключений

Из перечня продуктов, употребляемых вашим ребенком, выберите наиболее опасные аллергены. Их восемь: молочные продукты, пшеница, яичный белок, арахисовое масло, кукуруза, цитрусовые, соя, пищевые добавки. Начните исключать потенциальные аллергены из меню ребенка, выбрав время, когда другие факторы не помешают их выявлению. Не делайте этого, например, во время каникул, в дни рождения или другие праздники. Подождите, пока кончится сезон цветения трав или ремонт в квартире. Как правило, главным виновником пищевой аллергии являются молочные продукты, так что можете начать с них, если у вас не возникло других обоснованных подозрений. Исключить из ме-

ню ребенка молочные продукты не просто, так как они входят в состав многих вкусных и любимых им блюд (молоко, йогурт, сыр, сметана, мороженое). Однако помните, что белок коровьего молока — главный аллерген.

В течение 2—3 недель исключите эти продукты и записывайте свои наблюдения (см. с. 281). Если вы не заметили никаких изменений, переходите к другому аллергену, продолжая до тех пор, пока не проверите все продукты в списке.

Шаг третий: проверяйте свои выводы

Обнаружив аллерген, убедитесь в том, что исчезновение симптомов не случайно. Снова введите продукт, вызвавший подозрение, в меню ребенка и посмотрите, повторятся ли прежние симптомы. Помните, что аллергическая реакция на определенные продукты не означает, что ребенок будет страдать аллергией всю жизнь. Как правило, это лишь определенный период в его развитии и с возрастом пищевая аллергия проходит. Если вы решили проверить себя и снова дать ребенку выявленный вами аллерген, вводите этот продукт постепенно, малыми дозами, увеличивая его количество каждые 3—4 дня, чтобы посмотреть, не возобновились ли те же признаки.

Некоторые дети плохо переносят какую-либо пищу, если получают ее в большом количестве или каждый день. Дети младшего возраста могут, как правило, требовать определенный продукт в течение целой недели, отказываясь от другой пищи, а затем не притрагиваться к нему несколько месяцев. *Чередуйте блюда и продукты* — промежуток между потреблением потенциальных аллергенов должен составлять 4 дня. Это поможет вам в борьбе с аллергией и в ее профилактике.

Как вести карту пищевой аллергии

Ведение записей поможет вам установить связь между аллергическими проявлениями у вашего ребенка и продуктами в его меню. Предлагаем вам вести записи следующим образом:

Возможные аллергены	Признаки и симптомы	Результаты после исключения продуктов	Примечания
Молоко	Насморк, понос, слезящиеся глаза, кашель, ночью просыпается 3 раза	Насморк прекратился. Кашель стал слабее. Частота стула уменьшилась, просыпался ночью 1 раз	Не переносит молоко. Творог и сыр переносит нормально

При определении источника аллергии начинайте с пищи, состоящей из какого-либо одного продукта, например молока. Хлеб, макароны, мясные консервы к завтраку содержат много ингредиентов, что затрудняет определение потенциального аллергена. В первой колонке записывайте продукты, подлежащие исключению из меню.

Обращайте внимание на общие объективные признаки — высыпания, расстройства кишечника (понос, запор), поражения дыхательных путей. Заносите в карту наиболее тревожные симптомы. Если вы наблюдательны, то сможете заметить и записать такие признаки, как раздражительность и ночное беспокойство.

В третью колонку заносите изменения, происшедшие с вашим ребенком после того, как вы перестали давать ему этот продукт. Будьте как можно объективнее, помните о возможности эффекта плацебо, когда вы, устав от малыша, хотите видеть результаты, хотя бы частичные.

В следующую колонку записывайте дополнительные наблюдения или то, что вам хотелось бы запомнить.

Ежедневно записывайте все продукты, съеденные вашим ребенком. Таким образом вы сможете установить, что он съел, когда у него началось улучшение.

Если у ребенка сильная аллергия (насморк, сыпь, частые простуды, воспаление уха, медленная прибавка в весе, беспокойный ночной сон, боли в животе), можно предложить более быстрый способ обнаружения аллергена. Исключите на неделю продукты всех основных 8 групп, о которых говорилось выше. Возможно, что проявления аллергии сохранятся и более продолжительное время — до 3 нед., тогда избегайте этих продуктов в течение всего указанного срока. Затем начинайте вводить

по одному из них в неделю, чтобы посмотреть, не возвращаются ли симптомы. Если они повторяются, занесите этот продукт в «черный» список по меньшей мере на 4 мес, а затем попытайтесь снова давать его в небольшом количестве. «Но чем же кормить ребенка?» — спросите вы. Во время исключающей диеты ваш ребенок может есть свежие овощи (за исключением кукурузы, помидоров и гороха), авокадо, рисовые и ячменные каши, пшеничную кашу, птицу и мясо молодого бараш-

ка. Рекомендуется исключить на это время сладости, продукты, содержащие нитриты, и другие аллергены. Будет также очень полезно, если и остальные члены семьи перейдут на это время на более здоровую пищу.

Медицинская помощь при аллергии

Сколько времени и энергии уйдет у вас на исключаящую диету, зависит от тяжести течения аллергии у ребенка. Если ее проявления не доставляют ребенку больших неприятностей, то за время исключаящей диеты он может «вырасти» из этой аллергии, и она пройдет сама собой. Если же у ребенка тяжелая форма аллергии, то нужно обратиться к врачу-аллергологу за консультацией, чтобы выявить продукты-аллергены.

Помогают специальные анализы крови на уровень антител к определенным продуктам, но они не дают 100%-ной гарантии правильного выявления аллергенов. Если у вашего ребенка очень высокий уровень антител к молоку, значит, оно — возможный аллерген. Для детей старше 3 лет проводят тесты на коже, которые также помогают установить пищевые аллергены. Если у ребенка высокий уровень антител к молоку, но нет никаких симптомов аллергии на него, не следует проводить лечение, основываясь только на результатах лабораторных анализов. Пищевая аллергия, подобно многим другим явлениям, характерным для младенчества и детства, со временем может исчезнуть.

Беседа третья

О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Как правильно кормить малыша и почему это так важно? Питание маленького ребенка закладывает основу здоровья на всю его будущую жизнь. Дети, находящиеся на грудном вскармливании, гораздо меньше болеют, чем "искусственники", и иммунитет у них сильнее. К чести российской медицинской школы нас, врачей, никогда не учили, что детей полезнее переводить с грудного на искусственное вскармливание.

> Искусственное вскармливание снижает иммунитет

На Западе, например, промышленность выпускала и выпускает большое количество разнообразных смесей, легких в употреблении, приготовленных на основе коровьего молока с добавлением железа, витаминов, ароматических добавок. Дети охотно ели смеси, а матери чувствовали себя от детей "свободными". Однако в семидесятые годы детские врачи констатировали значительное увеличение аллергических заболеваний в детском возрасте. В США, где также предпочитали искусственное вскармливание, произошел рост заболеваний бронхиальной астмой почти в 10 раз по сравнению с шестидесятыми годами. После этого в медицинских журналах стало появляться все больше статей, в которых рост аллергической патологии связывался с почти тотальным искусственным вскармливанием.

> Чем и как питаться беременной?

Однако начать обсуждение темы детского питания нужно с пищи будущей матери. Вообще говоря, никакой особой диеты вводить не нужно. Но не следует забывать о двух вещах. Во-первых, если женщина страдает пищевой аллергией, то ей следует всячески избегать продуктов-аллергенов. Во-вторых, в начальные месяцы беременности нередко появляется токсикоз: тошнота, рвота, головокружение, слабость. У части женщин совсем пропадает аппетит, другие же воздерживаются от еды, опасаясь тошноты и рвоты. В таких случаях не нужно пользоваться лекарственными препаратами. Лучше всего пить разбавленные соки: лимонный, яблочный, гранатовый или морсы из клюквы, брусники и компоты из сухофруктов. Хорошо есть много фруктов: яблок, слив, грейпфрутов, апельсинов - в зависимости от времени года. Есть лучше лежа, небольшими порциями. Пищу рекомендуется охлаждать. В эти дни следует воздерживаться от мясной и молочной пищи, а если трудно отказаться от молочного, то лучше употреблять кисломолочные продукты, - они легче усваиваются.

Основная еда для беременной женщины - это каши, овощи, свежеприготовленные соки и фрукты.

> Почему так важны стали каши?

Почему я рекомендую каши? Да потому, что в настоящее время крупы - пожалуй, единственная пища с очень низким содержанием гербицидов. Из

этих соображений и ягоды предпочтительнее использовать лесные, а не садовые. С введением в сельское хозяйство азотистых удобрений приходится опасаться самых обычных овощей, если только они не выращены на собственном огороде. Сегодня лучше исключить из питания беременных и кормящих матерей, а также маленьких детей арбузы и дыни.

> Беременность и вегетарианство

Некоторые женщины считают, что во время беременности надо обильно питаться, особенно белковой пищей, например, мясом. В противном случае, по их мнению, могут родиться ослабленные и маловесные дети. Это не так. Среди моих пациентов было немало детей от матерей-вегетарианок. Они прекрасно развивались и значительно реже страдали от различных аллергических состояний. Несомненно, возникает следующий вопрос: "Значит, во время беременности и последующего кормления ребенка всем надо стать вегетарианцами и отказаться от мясной пищи?" Нет, не обязательно. Прежде всего эти строгие правила следует соблюдать во время токсикоза беременности или при острых заболеваниях беременных и кормящих матерей в течение всего периода повышенной температуры.

> Еще о питании беременных и матерей

Пища беременной и кормящей матери должна быть простой, естественной. Неплохо использовать продукты, содержащие растительный белок - орехи, бобовые. Можно есть отварное мясо, рыбу, яйца, творог. Однако следует избегать крепких бульонов, копченостей, колбас, сосисок, жирных тортов и пирожных. Неплохо 1-2 раза в неделю сделать разгрузочный день: соки, компоты, фрукты (зимой - сухофрукты, мед), а если тяжело без горячей пищи, то можно добавить любые каши, лучше без молока.

Приведу пример, который подтверждает влияние неправильного питания беременной на здоровье ребенка. В больнице мне пришлось лечить двухлетнего малыша. Это был настоящий мученик. Ночами он не мог спать из-за астматического дыхания и зуда. Кожа его была сплошь покрыта мокнущими корками. Днем он забывался на минутку и снова просыпался от зуда и боли в местах расчесов. Кожные проявления аллергии появились у него в первые же дни жизни, а бронхиальная астма возникла на втором году. Оказалось, что мать его работала официанткой в кафе. Ей не хотелось готовить себе еду дома из-за большой усталости и она предпочитала питаться в кафе, где были только такие блюда, как горячий жидкий шоколад и пирожные. Так она питалась почти ежедневно до наступления родового отпуска. Последствия были неизбежны...

> Новорожденного надо сразу приложить к груди!

Но вот ваш малыш родился. Настал час прихода в мир маленького человека. Крайне желательно приложить его к груди сразу же после родов. Дело в том, что в это время у женщины образуется еще не молоко, а так называемое молозиво. Оно по своему составу почти идентично жидкой части крови матери - плазме. Таким образом, в течение первых дней жизни питание ребенка после рождения почти не будет отличаться от внутриутробного. И это очень важно: только такое питание может полностью усвоить пищеваритель-

ная система новорожденного. В первые часы у матери еще может и не быть молозива, но раннее прикладывание способствует развитию лактации. Чем раньше ребенка прикладывают к груди, тем активнее идет образование молока.

> О нежелательности сцеживания

В родильном отделении женщин часто призывают к сцеживанию молока. По мнению многих, сцеживание обеспечивает приток молока, усиливает лактацию в первые дни после родов. А нужно ли ее усиливать, ведь малышу требуется очень небольшое количество молока? Матерям советуют как можно больше пить молока или чая с молоком. Но выпитая жидкость вовсе не механическим путем превращается в грудное молоко. После каждого кормления женщинам в роддоме советуют - сцеживайтесь. А что в результате? Женщина мучается при сцеживании, у нее действительно усиливается приток молока, но ребенок его еще не способен утилизировать. Отсюда застой, как говорят, "нагрубание груди". Ребенок такую грудь сосать не может. Женщине советуют пользоваться молокоотсосом. У нее появляются трещины сосков, а затем - повышение температуры и возможность появления мастита. Не лучше ли довериться организму человека, так прекрасно созданному Творцом? Сколько нужно молока ребенку, столько и появится. Чем старше становится малыш, чем активнее сосет, тем больше образуется молока.

Мне кажется, что в первые дни после родов не надо сцеживаться, но при этом обязательно следует прикладывать здорового новорожденного к груди с первых часов жизни. Молока будет столько, сколько надо ребенку. Если же есть медицинские противопоказания к грудному вскармливанию, то, естественно, необходимо сцеживаться, чтобы сохранить лактацию на будущее.

> О важности внутреннего состояния матери

Надо обязательно помнить следующее: в семье, где есть кормящая мать, для нее должен быть создан щадящий режим. Это очень важно! Необходимо, чтобы она могла поспать ночью, чтобы она могла выйти погулять, чтобы у нее были какие-то положительные эмоции. Ведь с рождением малыша у женщины появляется страх за ребенка: а вдруг он заболит, вдруг он недоест, вдруг что-то будет неправильно сделано для него.

Мы всегда живем в каком-то беспокойстве. А если мы успокоимся, то поймем: родился человек. Это - благо, это - счастье. Надо жить сегодняшним днем, радоваться ребеночку, его первой улыбке матери. Я иногда прихожу к маме и вижу: она вся в напряжении, она не радуется своему ребенку, не общается с ним. У нее только одни мысли: кормление, чистые пеленки и страх возможных болезней.

> Режим кормления

Как лучше всего строить режим кормления? Ориентироваться лучше всего на кормление через 2,5-3 часа. Нужно ли строго придерживаться определенных часов? Например, подходит час кормления, а малыш спит. Стоит ли его будить? Или наоборот, ребенок проснулся и плачет через 2-2,5 часа после предыдущего кормления. Надо ли строго дожидаться еще 25-30 минут, а

только потом начинать кормить замученного, плачущего малыша? Есть интересное наблюдение американских педиатров, которое показало, что строгое педантичное соблюдение часов кормления приводит к снижению лактации. Гораздо лучше матери присмотреться к ребенку - малыш сам хорошо устанавливает оптимальный для себя режим. В одно кормление ребенок может съесть больше молока - и тогда он больше спит, в другое меньше - и тогда он раньше проснется.

При этом необходимо соблюдать одно правило: интервал между кормлениями должен быть не меньше двух часов, а один раз в сутки, обычно после полуночи, интервал между кормлениями следует увеличить до 5-6 часов. Режим кормления может быть самым разнообразным: для одних детей интервалы между кормлениями могут быть вначале до 2-3 часов, для других, даже в периоде новорожденности, интервалы могут удлиняться до 3-3,5 часов.

> Крик бывает не только от голода

Надо помнить и о другой крайности. Не всегда ребенок кричит от голода. Его могут мучить боли в животе. Особенно этим страдают современные дети. В предыдущей беседе мы коснулись проблемы дисбактериоза, этого бича нашего времени. И вот первое проявление дисбактериоза - крик при плохом, зеленом, иногда пенистом и непереваренном стуле. Или, наоборот - при запоре. Различные аллергические проявления, неврологическая патология тоже могут быть причиной беспокойства. Поэтому не всегда нужно при крике ребенка думать о том, что он недоедает. При недоедании ребенок плохо прибавляет в весе, иногда беспокоится, а чаще становится вялым, неактивным. Следовательно, нужно следить за весом малыша.

> Кормление и взвешивание

Все мамы всегда боятся недоедания детей. Как проверить, сколько высасывает младенец? Чаще всего прибегают к взвешиванию детей до и после кормления. Но, как показало одно американское исследование, взвешивание детей после каждого кормления также вредно влияет на лактацию. Действительно, мать волнуется, тратит много времени на эту процедуру. Лучше сделать так: взвесить ребенка в определенный день до кормления, а через неделю взвесить его в тех же пеленках, распашонках в тот же час тоже до кормления и посмотреть на прибавку в весе. Так взвешивать малыша еженедельно. Если нет признаков острого заболевания, то за неделю с малышом ничего страшного не произойдет.

Если кривая веса плавно поднимается, значит, все в порядке, ребенок сыт. Ориентировочно новорожденный малыш должен прибавлять около 100-150 г еженедельно. В первый месяц жизни дети обычно прибавляют в весе 600-700 г (считая от веса при рождении), во второй месяц - 800 г и больше, а дальше прибавка в весе уменьшается ежемесячно на 50-100 г. Если же кривая стоит на месте, не поднимается, тогда нужно проверить количество высасываемого молока в разное время дня. При недостатке молока не вводите сразу докорм. Попробуйте отдохнуть, выспаться, погулять. Нередко количество молока от таких простых мер постепенно нарастает.

> Грудное молоко и смеси

Лучшее питание для новорожденных - грудное молоко. Дети, находящиеся на чистом грудном вскармливании, прибавляют в весе меньше, чем дети, имеющие докорм смесями. Несмотря на это, грудное вскармливание несоизмеримо полезнее для малыша. Большинство смесей, предлагаемых для вскармливания детей, из какой бы страны они ни поступали, изготавливаются из коровьего молока, которое резко отличается от грудного по содержанию белков, жиров, углеводов. Если белок одного человека отличается от белка другого человека, тем более различается белок человека и животного. Пищеварительный тракт новорожденного подготовлен к расщеплению и всасыванию молока матери. При смешанном вскармливании переваривание смесей всегда затруднено - отсюда нередко вздутие живота у малыша, запоры или наоборот, жидкий, плохо переваренный стул. Недостаточное переваривание при смешанном или искусственном вскармливании приводят к накоплению чужеродных веществ в организме, способствующих появлению у ребенка аллергических состояний (диатеза и других).

> Грудное кормление - важнейшее средство профилактики

Все необходимое и полезное для правильного развития ребенка имеется в организме матери, и она передает это малышу через грудное молоко. Так, если мать переболела корью, она передаст ребенку противокоревые антитела, и малыш не заболеет при встрече с больным корью. Передаются через молоко витамины, многие особые вещества, предохраняющие малыша от разных заболеваний не только в раннем детстве. Даже впоследствии, уже в дошкольном и школьном возрасте дети, вскормленные молоком матери, значительно реже и легче болеют. У них также реже возникают, например, хронические заболевания желудочно-кишечного тракта, так распространенные среди детей старшего возраста в последние годы.

> Если молока мало

Если вам кажется, что у вас вдруг уменьшилось количество грудного молока, то сразу не пугайтесь. Скорее всего, это только временно. А вот если вы начнете волноваться по этому поводу, плакать, так молоко может действительно исчезнуть. Нужно не отчаиваться, а часто прикладывать ребенка к груди и думать, что молока обязательно прибавится.

Еще в таких случаях хорошо в питание ввести орехи, пить чай с молокогонными травами (например, с тмином). Перед кормлением полезно сделать водный массаж груди (теплым душем по часовой стрелке).

Иногда при достаточном количестве молока мать все же хочет ввести смеси, считая, что у нее "плохое", нежирное молоко. Это неправильно. Только материнское молоко будет полностью усвоено ее ребенком. Ценность материнского молока заключается вовсе не в количестве жира в нем.

> Как правильно кормить грудью?

Во время кормления мать должна сосредоточиться, внимательно следить за тем, чтобы ребенок взял не только сосок, но и околососковый кружок. Таким образом предупреждается захватывание воздуха при сосании. Если ребенок захватывает воздух, то у него создается ощущение полноты в желудке

и он перестает сосать. Обычно в первые пять минут кормления малыш высасывает почти 3/4 необходимого ему молока. После этого он начинает сосать медленнее, может задремать у груди. В таких случаях хорошо спокойно и медленно перевести ребенка в вертикальное положение и подождать, пока выйдет воздух из желудка, а потом снова приложить к груди. Достаточно кормить малыша 25-30 минут, но это время должно быть полностью отдано ребенку. Во время кормления не надо отвлекаться, разговаривать с окружающими и по телефону, думать о несделанных делах. Малыш очень хорошо чувствует отвлеченность матери, начинает плохо сосать, плохо прибавлять в весе.

> Во время кормления грудью отвлекаться не следует!

В моей практике были дети, которые плохо развивались, недостаточно прибавляли в весе, хотя родились здоровыми и были на грудном вскармливании, и вся обстановка вокруг них не представляла ничего необычного. Оказалось, что мамы кормили своих детей во время работы, одна из них читала в это время, а другая, держа ребенка у груди, вытирала пыль или делала другие домашние дела. Чем внимательнее и любовное будет отношение матери к ребенку и во время кормления и во время бодрствования, тем крепче будет впоследствии привязанность ребенка к своей матери. Подумайте и об этом.

> Как отлучить от груди?

Когда придет срок, отлучить от груди нужно сразу. Лучше уйти на ночь. При этом создайте для малыша максимально комфортные условия. Приготовьте его любимое питье: компот, отвар из фруктов, сок. Оставьте с малышом на ночь папу или бабушку. Отвлекайте малыша всеми возможными способами. И проявите решительность, скажите себе: "все". Это трудно, но надо пережить.

> Как долго нужно кормить грудью?

Можно ли кормить ребенка грудным молоком (давая пробовать другую пищу) до двух-трех лет? Сейчас это рекомендуется многими авторами. Однако при таком длительном грудном кормлении дети обычно плохо едят прочую пищу. В течение дня и ночи они часто требуют у матери только грудное молоко, отказываясь от обычной пищи. Есть еще одна опасность длительного грудного кормления: ребенок не может оторваться от матери, плохо контактирует с другими детьми и взрослыми членами семьи. Эта привязанность переходит в зависимость и нежелание выходить во внешний мир. Надо искать другие, нежели грудное кормление, формы близости с малышом, соответствующие его возрасту. Кроме того, к концу первого года у детей наблюдается снижение активности ферментов, расщепляющих белок грудного молока.

> О питье младенцев

С первого дня жизни ребенок нуждается в воде - летом в большем количестве, зимой в меньшем. Лучше давать воду (без сахара!) по 1-2 чайной ложки между кормлениями. Необходимое количество воды ребенок установит сам. Если здоровый ребенок отказывается пить, то это, по всей видимости,

означает, что ему хватает воды, которая есть в грудном молоке.

Во всех руководствах по педиатрии рекомендуется вводить детям соки уже с 1,5-2 месяцев. В последние годы такое раннее введение соков стало приводить у некоторых детей либо к появлению экссудативного диатеза, либо к нарушению процессов переваривания. При этом дети становились беспокойными, живот вздувался, изменялся стул: некоторые дети страдали от запоров, другие - от частого, жидкого, пенистого, плохо переваренного стула. Возможно, эти неблагоприятные явления связаны с тем, что овощи, особенно морковь, содержат в себе азотистые вещества, которые в последние десятилетия широко применяют в сельском хозяйстве. Не исключено также, что такие явления бывают обусловлены нарушениями нормальной флоры в кишечнике у большинства современных детей, о чем мы говорили во второй беседе.

Поэтому в последние годы я перестала назначать детям соки до 4-4,5 месяцев, если они находились на чистом грудном вскармливании, за исключением небольшого количества лимонного сока. Этот сок обладает противорахитическим действием и вводить его можно с 3-3,5 месяцев.

> Важны местные фрукты!

Начинать следует с соков из местных фруктов. Маленькому ребенку из Африки я бы дала бананы как первый прикорм, а маленькому москвичу - яблоки. Летом следует давать ребенку соки из черники, черной смородины, овощей, выращенных на своем участке. Не увлекайтесь экзотикой. Исключение в наших сегодняшних условиях составляет только лимонный сок.

> Лучше усваиваются разведенные соки

Ферментативная система у современных детей нередко недостаточно развита. И поэтому очень многие дети плохо переносят концентрированные цельные соки. Лучше давать соки, разведенные водой в пропорции 1:1 или даже 2:1. Разведенные соки хорошо стимулируют выделение ферментов в желудке и ферментов поджелудочной железы, улучшая тем самым пищеварение.

> Фрукты и соки лучше давать до еды

Лучше всего давать детям фрукты и соки до еды, а не после нее. Дело в том, что когда сок входит в желудок, он, не задерживаясь в нем, проходит в двенадцатиперстную кишку. Переваривают же сок в основном ферменты поджелудочной железы. И вот этот проход стимулирует и ферменты поджелудочной, и соответственно ферменты желудка. А что такое аппетит у ребенка? Это выход желудочных ферментов в желудок. Таким образом небольшое количество разведенного сока, выпитое за 15 минут до еды, прекрасно стимулирует аппетит.

Используйте такие фрукты, как сливы, яблоки и груши. К сожалению, в последние годы приходится отказываться от арбузов и дынь, они стали для детей опасны. Но зато нам остаются лесные ягоды (клюква, брусника, черника), которые человек еще не пытался удобрять. Будем ими пользоваться.

> Когда вводить прикорм?

Когда надо вводить ребенку прикорм? Есть мнение, что это надо делать только после появления первого зуба. Но есть дети, у которых первый зуб появляется к году. Обычно такая особенность передается по наследству или является следствием рахита. И если ждать этого момента, то ребенок может ослабнуть, так как в год ему не будет уже хватать одного грудного молока.

Пока не установлено какой-либо связи между первым зубом и необходимостью начала прикорма. Даже если у матери достаточно молока, то прикорм обычно вводится в 5-7 месяцев.

> Как вводить прикорм?

Каждая мать должна знать три правила введения ребенку прикорма:

- не вводить прикорм нездоровому ребенку;
- начинать прикорм всегда с маленьких количеств новой для малыша пищи, постепенно увеличивая количество до полного объема кормления;
- никогда не вводить в один день несколько видов новой пищи.

Эти же правила относятся и к введению докорма.

Если у ребенка на коже появились покраснения - первые признаки диатеза - то сразу же снизьте количество продукта по крайней мере вдвое. А через некоторое время снова попробуйте увеличить количество этого прикорма.

> Если вы уезжаете с ребенком далеко

И еще одно. Если вы куда-то уезжаете с ребенком, меняете климат - помните, что для него это экстремальная ситуация. И в такое время тоже нельзя назначать новое питание.

Сроки введения прикормов для детей на естественном и искусственном вскармливании отличаются. Поэтому об искусственном вскармливании говорится отдельно в конце беседы. А сейчас мы поговорим о прикармливании детей, находящихся на естественном вскармливании.

> Первый прикорм

Лучше всего в качестве первого прикорма ввести кашу. Если у ребенка отмечались какие-то аллергические состояния или в семье у ближайших родственников, особенно у матери, имелись аллергические заболевания, то такого ребенка лучше прикармливать кашей, сваренной на отваре из яблок (сухих или свежих), а не на молоке. Дети обычно хорошо едят гречневую, рисовую, овсяную каши. Крупу в сухом виде необходимо хорошо смолоть (до состояния муки). Вначале приготовить отвар из яблок (без соли и без сахара) и на нем варить кашу из размолотой крупы.

В первый раз можно дать ребенку до грудного кормления одну столовую ложку такой жидкой каши (консистенция жидкой сметаны), а затем докормить грудным молоком. На следующий день дать уже две столовые ложки каши. В дальнейшем, постепенно прибавляя каши, целиком заменить ею одно грудное кормление.

> Осторожней с манной кашей!

Начинать при этом лучше с гречки или овсянки. А почему не с манной? Есть работы, показывающие, что она способствует падению гемоглобина в крови. Кроме того, связываются кальций и фосфор, и таким образом подстегивается рахит. А он у наших детей и так встречается часто. Поэтому до года лучше обойтись вообще без манной крупы и содержащих ее смесей.

> Как вводить соки?

О соках мы подробно говорили выше, и теперь уточним лишь дозировки. Первый раз дайте до еды две капельки. На второй день посмотрите на кожу. Если все хорошо, то, прибавляя по капле в день, дойдите до 15-20 капель. Если до введения каши ребенок уже получал соки, то лучше давать их за 15-20 минут до кормления кашей.

> Как вводить яйцо?

К 5-5,5 месяцам неплохо ввести ребенку желток как средство борьбы с рахитом. Хорошо бы иметь свежее яйцо от курочки. Но в любом случае варить яйцо надо 4-5 минут в кипящей воде. Вначале дается 1/4 часть желтка. Через день такая же доза, а далее, при отсутствии каких-либо проявлений диатеза, увеличить количество до 1/2 желтка. При этом все время следует смотреть на кожу! В дальнейшем можно кормить ребенка целым желтком раз в 2-3 дня. Допустимо дать желток перед грудным кормлением (развести его грудным молоком) или положить его в кашу.

> Последующие шаги по прикорму

К 6 месяцам можно ввести вторую кашу и так же постепенно снять еще одно кормление.

К 7-8 месяцам можно ввести овощное пюре. Его в настоящее время приходится вводить с осторожностью в связи с тем, что овощи нередко содержат в себе гербициды. В частности, следует остерегаться белокочанной капусты. Дети часто очень плохо ее переваривают. У них появляются такие признаки, которые свидетельствуют об общем нарушении процесса пищеварения: вздутие живота, беспокойство, нарушение стула. Поэтому до года белокочанную капусту, зеленые огурцы, бобы лучше совсем не давать. Морковь, картофель, кабачки лучше вначале вымочить в воде (достаточно получаса), а потом варить. Обязательно ввести в пищу корень петрушки - это сделать просто необходимо. Вначале берите для приготовления пюре немного составляющих: корень петрушки, морковь, одну картофелину, кусок кабачка. Все это сварите, добавьте растительное масло (до чайной ложки на полную порцию). Так же, как и каши, овощное пюре надо вводить начиная с одной столовой ложки. Когда ребенок привык к этому пюре, постепенно добавляйте

при варке новые овощи: кусочек свеклы, если малыш страдает запорами, или немного цветной капусты.

Если у вас есть овощи, которые вы вырастили на своем огороде, то давайте морковный сок до обеда, иногда (после года) мелко тертую морковь, салаты из очень мелко порезанных сырых овощей, в овощные пюре добавляйте сок помидора. В день достаточно давать столовую ложку морковного сока. Большее количество дети обычно плохо усваивают.

Желательно делать соки самим, так как на заводах для сохранения соков в них добавляют консерванты. Но когда наступает весна и во фруктах и овощах ценных веществ остается мало, можно попробовать давать детям соки заводского приготовления, соблюдая правила введения прикорма.

Таким образом, к 7-8 месяцам ребенок может получать разведенные соки до еды (яблочный, лимонный), 1-2 вида каши, желток и овощное пюре.

> Введение молочных продуктов

К 9-10 месяцам можно ввести в питание творог, кефир. Не раньше! Это очень насыщенная белковая пища. Если бы вы жили в деревне и могли брать молоко у коровы, то можно было бы дать и раньше. А в большом городе не стоит.

> Не увлекайтесь мясом!

К году в питание малыша может добавляться протертое мясо (говядина или телятина) начиная с одной чайной ложки и постепенно увеличивая его количество до 1-2 столовых ложек. Ежедневно кормить детей мясом не следует. Обязательно 2-3 дня в неделю должны быть вегетарианскими. А мясные бульоны надо вводить очень осторожно, не ранее, чем с двух-трех лет. Супы предпочтительнее давать вегетарианские.

> Введение рыбы

Если ребенок не дает аллергической реакции на рыбу, то после года можно ввести в его питание рыбу и рыбные супы. Один раз в неделю можно давать ребенку отварную рыбу или рыбные фрикадельки, сочетая их с рыбным бульоном.

> Об искусственном вскармливании

А как же все-таки кормить "искусственника"? Если мы вынуждены прибегать к смесям, то лучше всего использовать западные смеси. По моему опыту, достаточно хороши смеси из Голландии, Дании. Допустим, ребенок привык к ним за 1-1,5 месяца. Но уже в 2,5-3 месяца дайте ему гречневую кашку, приготовленную, как описано выше, только еще жиже. Готовить ее можно и на овощном отваре. И у вас уже меньше будет коровьего белка в рационе. Потом вводите пораньше вторую кашу, и дальше по той схеме, о которой я говорила. Только в более ранние сроки, чем у ребенка, находящегося на естественном вскармливании. После года вводится протертое мясо, и ребенок уже 3-4 раза в неделю получает мясную или рыбную пищу. Но два дня в неделю обязательно должны быть вегетарианскими! Желудок должен

отдыхать от тяжелой работы.

> Меню ребенка от полутора до трех лет

После года можно давать ребенку более разнообразную пищу. Можно ввести поджаренную картошку, сырники, творожную запеканку. Можно давать и более острые вещи, например, сок от квашеной капусты, что очень полезно. Саму капусту ребенок прожевать пока не может.

Я очень рекомендую вам познакомиться с прекрасными работами доктора Шелтона. Они базируются на трудах крупнейших ученых-физиологов, в частности, И.П.Павлова. Питание по методу доктора Шелтона способствует лучшему усвоению продуктов и при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, и просто при недостаточной ферментативной активности.

> Четыре приема пищи

В этом возрасте (обычно называемом ясельным) дети, как правило, получают 4-разовое питание.

Утром - фрукты или разведенные соки. Но помните, что яблоки дети иногда разжевывают плохо. Поэтому лучше дать и яблоко, и немного сока. Через 15-20 минут - любая каша. Желательно больше ничего в завтрак не давать. Если ребенок любит поесть, то во второй завтрак дайте ему чай с кусочком хлеба грубого помола (содержит витамин В) с повидлом или джемом.

Обед обычно состоит из одного блюда. Это или овощной суп-пюре с мясом 2-3 раза в неделю, или один раз в неделю - рыбный день, или чисто вегетарианский. Можно дать фрикадельки, паровые котлеты. Но в качестве гарнира - не картошку, а кусок соленого огурца, свежего помидора, тертой свеклы или квашеной капусты с растительным маслом. И два дня - вегетарианские. Компот лучше дать через два часа после еды.

В полдник можно предложить ребенку фрукты или компот, чай с сухарями, сушками, зефиром или нежирным печеньем.

Ужин должен быть белковый. Можно дать ребенку творожные блюда, сочетая их с кефиром, или омлет (лучше в постные дни). Или сварить еще раз кашу. Можно поджарить картофель и предложить к нему в летнее время свежие помидоры или огурцы, редис, а в зимнее - квашеную капусту, любые соленья.

> Соль

До года не стоит давать детям соль. Но после года, при введении в рацион мяса, лучше немного прибавлять соли в мясную и рыбную пищу. Сначала хорошо добавлять квашеную капусту, соленья. А потом, особенно если ребенок сам просит, добавлять уже непосредственно соль. При низкой кислотности ребенок требует досаливания. И не забудьте, что человеческая плазма (жидкая составляющая крови) - это 0,89% раствор поваренной соли. Почему иногда приходится снижать количество соли в пище? Это объясняется общим

передаванием копченостями, соленьями, маринадами.

> Орехи

Прекрасная пища, содержащая полноценный растительный белок, - это орехи. Только давать их следует детям с 9-10 месяцев в перемолотом виде. Например, насыпать в кашу. Старшим детям вместо покупных леденцов лучше давать самодельные конфеты из орехов и меда, из клюквы и сахара. Это и удовольствие, и польза для малыша.

Нередко в 1-1,5 года начинают кормить детей с общего стола. Следует помнить о том, что в этом возрасте дети еще плохо разжевывают пищу. Лучше по-прежнему пока давать ребенку протертое мясо с вегетарианским супом-пюре. Такое питание вполне достаточно для малыша до двух лет.

> Торты и шоколад

Торты, шоколад у детей старшего возраста должны быть на столе только в праздник. А маленьким детям этого вообще давать не нужно.

> Что есть не следует?

В питание детей не должны входить колбасы, печень и другие субпродукты.

Беседа четвертая

О ПИТАНИИ ДОШКОЛЬНИКОВ И ШКОЛЬНИКОВ

Поговорим о том, как должны питаться дети дошкольного и школьного 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.

> Сосиски и колбасы опасны для здоровья!

Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний. И, как это ни печально, в настоящее время приходится исключить как раз те продукты, которые мы довольно часто употребляем в пищу, так как они не требуют долгой обработки. Большинство мам работает, у них не остается сил и времени на приготовление домашней пищи, и они широко используют полуфабрикаты типа сосисок и колбас, бутерброды и т.п. Но почему их нельзя постоянно есть, особенно детям?

Примерно в середине 70-х годов на нас свалился вал хронических желудочно-кишечных заболеваний у детей дошкольного и школьного возраста. Ес-

ли ранее пик язвенной болезни у школьников приходился на 14-15 лет (как правило, ею страдали мальчики), то в эти годы он переместился на 7-8 лет. Многие врачи считали, что виноват стресс, связанный с поступлением в школу, тем более, что и больных было больше среди ребят, ранее не посещавших детские сады (домашних детей). Однако все это нельзя объяснить только школьным стрессом, так как с тех пор обстановка в наших школах сколько-нибудь существенно не изменилась.

> Рост заболеваний органов пищеварения у школьников

Массовые исследования, в которых и я принимала участие, выявили хронические заболевания органов пищеварения среди множества школьников, считавшихся здоровыми. Мы пришли в обычную московскую школу и внимательно посмотрели всех детей, у которых часто отмечались боли в животе, запоры, жидкий стул, тошнота или иные признаки поражения пищеварительной системы. Оказалось, что 25% из них нуждаются в дополнительном обследовании. Мы сумели госпитализировать и обследовать только наиболее "подозрительных", и среди них обнаружили двух больных язвенной болезнью и семерых больных с тотальным поражением желудочно-кишечного тракта (от пищевода до прямой кишки). У остальных в большинстве случаев встречались комбинированные хронические поражения желудка и тонкого или толстого кишечника, а также желчных путей. Подобные же сведения стали приходить и из других крупных городов (Санкт-Петербург, Нижний Новгород, Екатеринбург и др.). В то же время в доступной нам зарубежной литературе сообщения такого рода отсутствовали.

> Азотистые удобрения - причина многих заболеваний

Что же случилось с нашими детьми? В литературе перечислено много факторов риска, способствующих развитию этих заболеваний в нашей стране: переедание, однообразное питание, неподвижный образ жизни и т. д. Все эти факторы действовали и раньше, а подъем указанных заболеваний начался в 70-80-х годах. Оказалось, что именно в это время в нашем сельском хозяйстве начали массово применяться азотистые удобрения. В этом, по-видимому, и заключается основная причина. И до настоящего времени терапевтические отделения больниц больших городов заняты, в основном, больными с хроническими заболеваниями желудочно-кишечного тракта и мочевыводящих путей.

> Избегайте давать детям печень!

К сожалению, в настоящее время приходится исключить из питания детей такой продукт, как печень. Если раньше мы обязательно включали печень в питание детей, страдающих малокровием, то сегодня необходимо от этого отказаться: в печени животных скапливаются все химические вещества, которыми так насыщены поедаемые ими травы.

> Чем вредны нитраты и нитриты?

В чем же состоит вредное воздействие нитратов и нитритов на человеческий организм? Эти соединения, являющиеся также обязательным компонентом при изготовлении в нашей пищевой промышленности мясных полуфабрикатов и

колбасных изделий, разрушают слизистую оболочку желудка. Еще страшнее то, что они являются канцерогенами. Под их влиянием хромосомный набор клетки здорового человека может измениться и стать подобным хромосомному набору раковой клетки.

Я вспоминаю свой первый приход в детскую больницу в 1955 году. Тогда в терапевтическом отделении детей с хроническими поражениями пищеварительного тракта почти не было. А когда в 1988 году я уходила на пенсию, то мы не знали, куда положить вновь прибывающих. Открывались специализированные гастроцентры, но и они не справлялись с таким потоком больных. И не справляются до сих пор.

> Как быть с овощами?

Вы можете мне возразить: "Хорошо, мы исключим вредные для детей продукты, такие, как колбасы, сосиски, но как быть с овощами?" Действительно, вопрос правомерный, и четко ответить на него в настоящее время трудно. Можно вымачивать овощи в холодной воде (30-40 минут). Еще полезно, кроме вымачивания, варить овощи мелко нарезанными на дольки. При этом около 50% нитратов переходит в отвар. При варке картофеля "в мундире" в воду уходит 21-26% нитратов, а при варке очищенного картофеля - около 50-56%. Около 10% нитросоединений скапливается в кожуре фруктов и овощей. Поэтому сегодня лучше давать детям очищенные яблоки, груши, огурцы.

> Капуста и морковь

В капусте наибольшее количество нитратов находится в зеленых поверхностных капустных листьях и в кочерыжке. У моркови нитраты скапливаются в стержне. Считают, что если стержень значительно светлее остальной моркови, то эта морковь содержит много вредных веществ и ее лучше не давать детям в сыром виде.

> Длинные огурцы

Еще хочется вас предупредить: будьте осторожны со свежими огурцами, которые круглогодично продаются в магазинах. Эти длинные, потерявшие нормальную форму огурцы в последние годы стали постоянным источником отравлений у детей.

При квашении и мариновании нитраты частично теряются при бланшировании, частично переходят в рассол. А при консервировании около 15-20% "улетучивается" в процессе стерилизации.

> Наиболее безопасны каши!

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).

> Лесные и дикие ягоды

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.

Какое место должны занимать мясные продукты в рационе детей? Сейчас дети у нас получают мясо ежедневно и не один раз в день. В этом постоянно убеждаешься, спрашивая родителей заболевших детей об их рационе. Как правило, сегодня основные продукты нашего питания - мучные изделия (макароны, белый хлеб) и мясо. В школьных обедах часто присутствует мясной бульон, котлеты, сосиски.

> "Мясной миф"

Бытует мнение, что только мясные продукты могут обеспечить все необходимое для растущего организма и насытить его, что мясные блюда полезны как старым, так и молодым, больным и здоровым. Приходится наблюдать, как в детских и лечебных учреждениях при четырехразовом питании на завтрак, обед и ужин почти всегда дают мясные блюда. И с этим ничего невозможно сделать, так как при отсутствии мяса от родителей или больных начинают потоком идти жалобы на плохое питание.

А как вообще правильно питаться? Это очень серьезный вопрос. Надо учитывать не только состояние окружающей среды, но и климат, географическое положение, религиозные воззрения каждого народа.

> Российские традиции ограничения мясоедения

В России всегда были приняты очень большие перерывы в приеме мясной пищи. Прежде всего это два обязательных длительных поста: Рождественский и Великий. Кроме того, в течение всего года еженедельно по средам и пятницам верующие (практически все люди) также не ели мясной пищи. Ели каши, овощи, ягоды, грибы. Хочу напомнить вам, что тогда качество мясных и молочных продуктов было значительно выше современного. Как же нам поступать теперь? Не стоит ли вернуться к опыту прошлых лет? Очень многих болезней можно было бы избежать, правильно организовав питание.

> Нужны вегетарианские дни!

Детям полезно иметь не менее двух вегетарианских дней в неделю, а в остальные дни мясные блюда должны употребляться не чаще одного раза в день. Мне скажут: дети будут голодны. Нет, вегетарианские дни - не голодные дни. Они разгрузочные. В эти дни легче переваривается пища, не требуется напряженная работа всего пищеварительного тракта.

> Вегетарианство предохраняет от хронических болезней

Попробуйте изредка менять дни с обычной диетой на дни с вегетарианской. Вы убедитесь, что кишечник начнет нормально работать, исчезнут та-

кие неприятные явления, как вздутие живота, отрыжка, тяжесть в правом подреберье, запоры. А ведь это - признаки нарушения переваривания пищи, которые очень часто приводят к возникновению таких болезней, как гастрит, колит, холецистит и т.д. Подобное питание предохранит детей от многих хронических заболеваний пищеварительной, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и особенно - от аллергических состояний.

> Сосуды надо беречь с детства!

Вы спросите: "А почему речь теперь зашла о поражениях сердечно-сосудистой системы? Ведь склероз и его осложнение - инфаркт - это удел старых людей?" Нет, сейчас инфаркты встречаются и у молодых. Несколько лет тому назад на заседании кардиологического общества в Москве демонстрировали срезы артерий детей и подростков, погибших в катастрофах. На стенках артерий и аорты выявлялись настоящие признаки формирования склеротических поражений. Вот когда в наше время начинаются поражения сосудов у человека! Оттого и профилактика их должна начинаться с детского возраста.

> Типичное питание сегодняшних школьников неприемлемо

Как обычно питаются школьники сегодня? Утром - бутерброд с колбасой, днем - мясной обед, вечером - сосиски с гарниром, почти ежедневно - мороженое, часто торты с жирным кремом, сладости. И все это при малой физической активности! И мы еще удивляемся, почему у нас так много людей с нарушениями обмена веществ, ожирением, астмой, сосудистой патологией. Конечно, нельзя полностью лишать детей конфет, пирожных, мороженого. Но эти продукты не должны употребляться ежедневно, они должны быть только на праздничном столе.

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. Желания 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 не съесть 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 малыш 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. Однажды мне пришлось лечить ребенка от анорексии (отсутствие аппетита). 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 его в нашу 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 мы дополнительно не назначали), ел наши каши, гулял, спал, т.е. вел обычный образ жизни. Уже через две недели он с восторгом уплетал нашу 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 дол-

го 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 школе и подождать, пока он сам попросит обед.

> 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.

> Как сохранять аппетит?

Ребенку, который утром отказывается от еды, я предложила бы попить. стакан компота, морса, кефира или молока - что предпочтет ребенок. Некоторые утром, например, предпочитают съесть яблоко.

Во второй беседе я уже приводила пример диеты, которая помогает сделать еду удовольствием для ребенка. В связи с важностью напомним ее снова.

> Что лучше есть утром?

После сна натошак дайте ребенку немного воды - в таком количестве, в каком он ее потребует. Через 15-30 минут или позже дайте ребенку разведенный сок из сезонных фруктов. Летом - соки из ягод: черники, черной и красной смородины, вишни и т.д., осенью и зимой - из яблок, груш, а весной - из цитрусовых. Для лучшего переваривания пищи соки детям разводят водой (это важно!) в пропорции 1:1 или одна часть воды к двум частям сока. Через 15-30 минут дайте ребенку любую кашу. Не подгоняйте его при еде. Сколько съест, столько съест. Дайте ему с собой в школу завтрак и скажите, когда его съесть. Можно рекомендовать такую последовательность: на первой перемене - яблоко, на второй - кусок хлеба с вареньем, медом. Хлеб лучше использовать серый или так называемый докторский, с отрубями.

> Что лучше есть на обед?

В обед снова предложите малышу любой сок, а можно дать салат из помидоров с подсолнечным маслом или квашеную капусту с тем же маслом (сырая белокочанная капуста и свежие огурцы нежелательны, так как они могут вызвать расстройство кишечника). После этого - вегетарианский суп, крупяной или овощной; можно положить в него отварное мясо, фрикадельки. Иногда - рыбный суп с отварной рыбой. Изредка - мясной, нежирный суп.

> Как можно и как нельзя есть мясо?

Однако ни в коем случае нельзя давать костные бульоны! Когда-то ими кормили только скотину, а сегодня ими зачастую кормят детей. Не нужно и

жирных бульонов. И наконец, не чаще четырех раз в неделю допустимо дать какое-либо мясо, но не сосиски и не колбасу. Можно кусочек постного мяса без гарнира, как советует доктор Шелтон. Если очень хочется, дайте к нему свеклу. Не следует давать мясо с картофелем, это сочетание неблагоприятно для переваривания. Дети вообще плохо едят гарниры к мясу, предпочитая мясо без гарнира, и это не случайно.

> Что лучше есть на полдник?

Через 2-3 часа можно предложить ребенку компот (кисели противопоказаны!), либо печеные яблоки, либо чай с сухарями, сушками, нежирным печеньем.

> Что лучше есть на ужин?

Ужин чаще должен состоять из белковой пищи. Можно дать творог с кефиром, используя творог только собственного приготовления. Если у вас творог, купленный на рынке или в магазине, то во избежание отравлений сделайте сырники, творожную запеканку. Эти блюда хорошо сочетаются с кефиром. Иногда на ужин можно дать какое-то картофельное блюдо. Дети охотно едят картошку с квашеной капустой, соленым огурцом. Если ребенок любит яйца, два-три раза в неделю дайте ему яичницу. Можно предложить 1-2 вареных яйца, но не давать к ним еще какие-то блюда.

> Рафинированные продукты и компенсация их вредного действия

Надо иметь в виду, что практически вся пища, которую мы с вами едим, состоит из рафинированных продуктов. Это рафинированное подсолнечное масло, из которого убрали все полезные вещества, это белая мука, из которой исчезли витамины. Для возмещения ребенку крайне важных витаминов группы В стоит раздобыть отруби и добавлять их хотя бы в кашу. А можно просто положить в кашу чайную ложку сырых дрожжей. Это полезно и детям, и взрослым. Ложка дрожжей и стакан отвара шиповника даст вам весь необходимый комплекс витаминов. И это намного лучше, чем пить искусственные витамины.

Вот такое простое, но разумное питание принесет пользу вашему ребенку. Конечно, если ребенок болен, лечащий врач вместе с родителями могут корректировать рекомендуемую диету, исходя из конкретных особенностей заболевания.