

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа № 9
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области



*структурное
подразделение
«Детский сад
«Звонкие голоса»*

Консультация для родителей
***«Чем кормить ребёнка, который часто
болеет?»***

Разработала
О.В.Якушева
воспитатель
ГБОУ ООШ № 9 г. Новокуйбышевска
структурное подразделение
«Детский сад «Звонкие голоса»

г.Новокуйбышевск, 2021 г.

Ребёнок часто болеет?

Кормите правильно!



Кто такие часто болеющие дети?

В России существует национальная программа, запущенная ещё в 2002 году, которая называется «ОРЗ у детей: лечение и профилактика». Согласно этой программе, к часто болеющим детям (ЧБД) относят детей, болеющих острыми респираторными заболеваниями (ОРЗ) чаще, чем среднестатистический ребёнок конкретного возраста. Учитываются не только острые заболевания, но и обострения хронических. В зависимости от возраста детей, число допустимых ОРЗ в год составляет:

- до 4 раз у детей до года;
- до 6 раз у детей от года до трёх;
- до 5 раз у детей 3-4 лет;
- до 4 раз у детей 4-5 лет;
- до 3 раз у детей старше 6 лет.

Дети, которые часто болеют, становясь взрослыми, страдают от хронических заболеваний, сниженной работоспособности, хуже приспосабливаются к самостоятельной жизни и имеют сниженный человеческий потенциал. Именно поэтому проблема детских болезней выходит на уровень национальной.

Почему дети начинают болеть?

Медики пишут, что частые болезни у таких детей вызваны «транзиторными коррегируемыми отклонениями в защитных системах организма, не имеющих стойких органических нарушений». Но что же приводит к этим отклонениям? Исследователи определяют две крупные группы факторов:

1. немодифицируемые (их невозможно устранить) — врождённая и генетическая патология, нарушения внутриутробного развития;
2. модифицируемые (их можно устранить) — нарушения гигиены ребёнка, плохая экология, курение окружающих взрослых, хронические заболевания окружающих взрослых, неправильное питание, искусственное вскармливание, частое

использование лекарственных средств, избыточные контакты, фоновые заболевания (рахит, анемия, диатез, гипотрофия).

Среди модифицируемых факторов для родителей наиболее значимы гигиена и питание ребёнка.

Факторы питания, способствующие возникновению ОРЗ у ребёнка:

- недостаточное питание;
- избыточное питание;
- неправильное питание.

Неправильное питание можно разделить на 2 большие группы: питание детей до двух лет и питание детей старше двух лет.

1. В питании детей до двух лет основной повреждающий иммунитет фактор — искусственное вскармливание (даже самыми современными смесями). Дело в том, что только материнское молоко содержит иммуноглобулины, которые помогают правильно сформировать иммунитет ребёнка, всё остальное питание не обладает этим важным свойством.
2. В питании детей старше двух лет выделены две опасные тенденции:

- перекорм белковыми продуктами;
- кормление консервированными продуктами.

Перекорм белками для родителей происходит незаметно. Они просто стараются кормить ребёнка общепризнанными «полезными» продуктами питания, такими как мясо, молоко, творог, рыба. Они не знают или забывают о том, что все эти продукты содержат животный белок, чужеродный для организма ребёнка, а потому его употребление должно быть минимально достаточным. Если же животного белка ребёнок потребляет с избытком, то развиваются разного рода диатезы и респираторные аллергии, заболевания почек, сердца и сосудов. В наше время встретить ребёнка без аллергии — большая редкость. Родители винят экологию, но, чаще всего, они виноваты сами, давая детям неподходящую еду.

Кормление разрекламированными консервами для детей оборачивается трагедией, так как эти продукты содержат не только концентрированный белок, но и консерванты, что нарушает иммуногенез, кроветворение и приводит к частым, порой очень сложным, трудноизлечимым болезням.

Что делать, чтобы ребёнок не болел?

Хорошо, если родители осознанно подходят к материнству и отцовству. В этом случае ещё до рождения ребёнка семья начинает вести здоровый образ жизни, заниматься физическими упражнениями и правильно питаться. Тогда ребёнок с рождения находится в благоприятной для здоровья среде и его болезни редки и невыражены. Перечислим основные принципы среды, благоприятной для здоровья ребёнка.

Принцип № 1: адекватный режим дня

Ребёнок нуждается в высокой двигательной активности! Так, на втором году жизни 70% времени ребёнок активно двигается, затем его активность снижается, однако родителям нужно приложить все усилия для того, чтобы сохранить её и сделать приоритетом, отвлекаящим от компьютера и телевизора. В дошкольном возрасте, конечно, ребёнку нужно научиться усидчивости, а в школьном — сидеть придётся очень много. Тем важнее

организовывать подвижные игры или занятия спортом для детей вне школы (записать в спортивные секции, гулять перед сном и т. д.).

Принцип № 2: рациональное питание

Сегодня правильно кормить не значит кормить много. Медики резко отрицательно относятся к «перевязочкам» на руках младенцев и превышению нормального веса ребёнка более чем на 10%. Перекорм — излишняя работа для организма, который должен не только успевать строить и обслуживать тело, но и заниматься настройкой тонкой нервной деятельности, иммунитета и эндокринной системы.

Питание ребёнка должно быть сбалансированным.

До двух лет преобладающее питание — грудное молоко матери. Оно полностью отвечает потребностям растущего организма.

После двух лет нужно придерживаться следующих пропорций:

- молоко — не более 500 граммов в день (включая молоко для каш и питьевое обычное молоко). Лучше брать маложирное молоко (1,8-2,5%);
- яйца — по 1 куриному яйцу через день, если есть аллергия, то можно давать по 2 перепелиных яйца через день или по 1 ежедневно;
- мяса, птицы или рыбы по $(100 + 15n)$ (где n столько граммов, сколько лет ребёнку) в сутки;
- сырые овощи — не менее $(100 + 20n)$ граммов в сутки;
- отварные овощи — не менее $(200 + 20n)$ граммов в сутки;
- сырые фрукты — не менее $(200 + 20n)$ граммов в сутки;
- сливочное масло — $(10 + 2n)$ граммов в сутки, лучше частично заменять хорошим спредом;
- растительное масло — $(10 + 2n)$ граммов в сутки;
- злаки, крупы в сухом виде — $(50 + 5n)$ граммов в сутки;
- хлеб — $(50 + 10n)$ граммов в сутки.

Посмотрите внимательно на список продуктов, размещённый выше. В нём не нашлось места для кондитерских изделий, консервов, мясных деликатесов, колбас, сосисок, чипсов и прочей пищи, неблагоприятной для здоровья ребёнка. Обратите внимание на количество еды — этого вполне достаточно.

Однако не забывайте о главном: каждый ребёнок индивидуален, а потому внимательно относитесь к просьбам и запросам вашего ребёнка любого возраста и, если они обоснованы, прислушивайтесь к ним. Среднестатистическим данным соответствует лишь четверть всех детей, а ваш малыш может входить в другие 75% и имеет право на питание и режим, отличный от рекомендованных, но, конечно же, в разумных пределах.