

**«Питание ребёнка:
нормы, режим,
отказ от еды»**

Правильное питание и режим дня являются ключевыми факторами для здоровья и развития ребенка. Нормы питания зависят от возраста, а отказ от еды может быть вызван как физиологическими, так и психологическими причинами.

Нормы питания

Нормы питания варьируются в зависимости от возраста ребенка, его активности и индивидуальных особенностей.

Примерные суточные нормы калорийности и объема пищи по возрастам:

| Возраст | Суточная потребность в энергии (ккал) | Суточный объем пищи (г) |
|----------------------|---------------------------------------|-------------------------|
| От 1 года до 1,5 лет | около 1200 | 1000-1200 |
| От 1,5 до 3 лет | около 1400 | 1200-1500 |
| От 3 до 7 лет | около 2000 | - |
| От 7 до 11 лет | около 2300 | - |
| От 12 до 16 лет | 2600-2900 | - |

Основные принципы здорового питания детей (по ВОЗ и педиатрам):

Грудное вскармливание рекомендуется сохранять минимум до 2 лет.

Разнообразие рациона: в меню должны присутствовать молоко и кисломолочные продукты, мясо, овощи, фрукты, крупы, масла.

Сбалансированность: важно соблюдать правильное соотношение белков, жиров и углеводов.

Ограничение вредных продуктов: следует избегать острых приправ, копченостей, избытка соли и сахара.

Свежесть: пища должна быть свежеприготовленной, не следует смешивать свежую еду с остатками предыдущих приемов.

Режим питания

Режим питания помогает наладить работу пищеварительной системы и сформировать здоровые привычки.

Дети до года: кормление обычно осуществляется по требованию (грудное молоко) или по установленному графику для искусственников (6-7 раз в сутки).

Дети от 1 года и старше: рекомендуется 3 основных приема пищи и 1-2 полезных перекуса (фрукты, йогурт, творог).

Примерное время: завтрак, обед, полдник, ужин с интервалами около 3,5-4 часов.

Непривлекательный вид блюда или однообразное меню.

Отсутствие физической активности, что снижает потребность в энергии.

Что делать, если ребенок отказывается от еды:

Соблюдать режим питания: предлагать еду в одно и то же время, исключить ненужные перекусы.

Создавать спокойную атмосферу: не заставлять есть насильно, не использовать еду как награду или наказание.

Предлагать разнообразные блюда и делать их подачу интересной.

Привлекать ребенка к приготовлению пищи или сервировке стола.

Увеличить физическую активность в течение дня для улучшения аппетита.

Подавать пример: есть здоровую пищу всей семьей за общим столом.

Отказ от еды

Эпизодический отказ от еды — это частое явление, которое обычно не представляет опасности. Однако, если это происходит регулярно, важно установить причину.

Возможные причины отказа от еды:

Физиологические: прорезывание зубов, недомогание, болезнь (ОРВИ, расстройство пищеварения), усталость.

Психологические и поведенческие:

"Пищевой негативизм": попытка ребенка проявить самостоятельность или привлечь внимание.

Неправильный режим: отсутствие аппетита из-за частых перекусов или слишком плотного предыдущего приема пищи.

Стресс: изменения в привычной обстановке, появление нового члена семьи, посещение детского сада.

Когда следует обратиться к врачу: если отказ от еды сопровождается потерей веса, вялостью, температурой, рвотой или другими тревожными симптомами, необходимо проконсультироваться с педиатром.