

ОТВЕТЫ НА ПОПУЛЯРНЫЕ ВОПРОСЫ ОТ МАМ

Мой Витенька ничего не ест, надо ли его кормить насильно?

Дети не могут ничего не есть. Они растут и испытывают потребность в питательных веществах, поэтому обязательно что-то едят.

Если малыш не ест один-два дня, скорее всего он болеет. Отнеситесь к нему более внимательно, давайте больше пить, предлагайте легкие, любимые им продукты.

Если, по вашему мнению, вообще ничего не ест уже давно, то заведите пищевой дневник, в который будете записывать всё, что крохе в рот попадает в течение дня и недели. Вы удивитесь, так как окажется, что ест чадо много, только не того, что нужно.

Насильно кормить детей категорически запрещено — это вызывает отвращение сначала к процессу кормления, а потом и к самой еде. Позже может потребоваться вмешательство психиатра, чтобы вернуться к нормальному режиму питания.

Я кормлю Егора во время рекламной паузы в телевизоре, только тогда он охотно открывает рот и ест полезные продукты. Это не вредно?

Я знаю о таком методе кормления и очень негативно к нему отношусь. Приём пищи — ритуал, в котором задействованы не только ложка и рот, но ещё и мозг. В этом случае — мозг малыша полностью поглощён яркими картинками, а ест он между делом. Это вредно и с точки зрения пищеварения — просто не вырабатываются нужные ферменты, и с точки зрения психологии — не формируется правильное пищевое поведение.

Так делать нельзя! Еда отдельно, телевизор отдельно. О каком телевизоре вообще может идти речь, если крохе нет трёх лет?

Нужно ли кормить по часам?

Да, очень хорошо, если семья садится за стол в чётко отведённые промежутки времени. Тогда пищеварение крохи работает без сбоев, а значит он не будет страдать расстройствами желудка, кишечника, метеоризмом и прочими неприятностями. Допускается сдвигать приём пищи на полчаса в ту или другую сторону.

Можно ли подкармливать между основными приёмами пищи?



Индивидуально. Если ребёнок хорошо ест и легко выдерживает интервалы между приёмами пищи, делать этого не стоит. Если же он малоежка, отвлекается или плохо себя чувствует, то нет ничего страшного в том, чтобы дать лёгкий перекус тогда, когда захочет: кусочек хлеба или какой-то овощ.

Мы с мужем решили: вегетарианство — правильно. Володя с детства станет вегетарианцем. Правильно?

Нет, не правильно. Скорее всего, сын будет страдать от анемии и белковой недостаточности. Вы обязаны обеспечить крохе нормальное питание.

Другое дело, если вы — потомственные вегетарианцы и знаете какие продукты и как давать детям такого возраста, чтобы они не испытывали дефицита в питательных веществах. Лучше всего подобные вопросы решить на очной консультации с диетологом.

Оленька просит мясо каждый день! Можно?

Да, можно. Значит, ей не хватает белка или витаминов группы В. Обычно такой «жор» проходит спустя несколько недель.

Юля совсем не ест мясо. Что делать?

Не паникуйте. Просто периодически предлагайте новые блюда из мяса. А сейчас давайте яйца и рыбу.



Кристина ест сливочное масло прямо руками! Что делать?

Дайте поливитамины. Скорее всего, ей их не хватает.

Я читала, что мозгу необходим сахар. Как же не давать его дочке?

Сахар — понятие собирательное. Мозгу необходимы углеводы для работы нейронов. Но углеводы полезны медленные, которые содержатся в кашах, овощах и фруктах. Их достаточно, чтобы мозг был доволен.

Если не давать сыну сахар, возможно лучше дать фруктозу или сахарозаменитель?

Нет! Даже взрослым и больным сахарным диабетом людям эндокринологи не советуют употреблять эти вещества без особой необходимости, так как фруктоза — это природный сахар, мало чем отличающийся от обычного, а сахарозаменители вредны для печени.

Почему нельзя детям шоколад и какао? Ведь даже детский шоколад есть и какао тоже?

Какао и шоколад стимулируют работу центральной нервной системы. В возрасте до трёх лет это недопустимо. Вы же не хотите, чтобы малыш вскакивал по ночам, писался или не мог усидеть на месте даже минутку?

**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ЦЕЛИКОМ ЗАВИСИТ ОТ РАЦИОНА РОДИТЕЛЕЙ.
ПОЭТОМУ ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ САМИ И ВАШИ ДЕТИ БУДУТ
РАСТИ ЗДОРОВЫМИ И КРЕПКИМИ!**