

## **Каким должен быть рацион ребенка зимой? Рекомендации врача-педиатра**

*Зима — время года, когда организм особенно нуждается в поддержке и внимательном отношении. А неправильное питание в детском возрасте может в последующем стать причиной множества заболеваний, включая такие серьезные, как онкология. О том, как грамотно составить рацион ребенка в холодное время года и избежать негативных последствий для здоровья, мы поговорили с Ларисой Васильевной Левчук, заведующей кафедрой факультетской педиатрии и пропедевтики детских болезней Уральского государственного медицинского университета, доктором медицинских наук, главным внештатным специалистом-детским диетологом Министерства здравоохранения Свердловской области.*

### **- Как правильно организовать питание ребенка зимой?**

- Качество питания влияет не только на состояние здоровья ребенка в данный момент, но программирует его здоровье на многие годы вперед. Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, неправильное питание может провоцировать формирование различных патологических состояний со стороны сердечно-сосудистой, пищеварительной, костно-мышечной систем, органа зрения, а также эндокринных заболеваний. Чтобы удовлетворить потребности быстро растущего организма ребенка, питание должно обеспечивать его необходимыми веществами: белками, жирами, углеводами, витаминами и минералами. Эти нутриенты служат строительным материалом, источником энергии и регулируют обменные процессы в организме. Рацион должен быть разнообразным. Пища должна быть безопасна — важна соответствующая возрасту ребенка кулинарная обработка и соблюдение гигиенических требований при приготовлении. Также важно учитывать индивидуальные особенности ребенка, его здоровье, традиции питания семьи и национальные особенности.

### **- Какие продукты особенно важны для детского организма для поддержания иммунитета?**

- Именно сбалансированное питание — первый помощник в поддержании иммунитета ребенка зимой. За нормальное формирование иммунной системы, синтез защитных антител и работу клеток отвечают все пищевые вещества. Белок — основа синтеза защитных антител, поэтому источники полноценного белка (молочные и мясные продукты) должны обязательно быть в рационе. Отмечу, колбасные изделия не могут заменить мясо. Их количество рекомендуется минимизировать в меню детей, особенно младшего возраста. Не менее важны полиненасыщенные жирные кислоты растительных масел, так как все клеточные мембранны имеют жировую

составляющую. Увлечение обезжиренными и низкожировыми продуктами в детском возрасте не рекомендуется. Углеводы — главный источник энергии, их недостаток негативно скажется на активности растущего человека. Но в рационе должны преобладать сложные углеводы: овощи, фрукты, крупы, в меньшем количестве — хлебобулочные и макаронные изделия. Простых углеводов, таких как сахар и сладости, должно быть не более 5–10% от общей калорийности.

**- Какие витамины и микроэлементы наиболее необходимы детям зимой?**

- Зимой детям особенно важны витамин D, йод, кальций, железо и цинк. Витамин D укрепляет иммунитет, а йод необходим из-за нашей географической удаленности от моря. Этого вещества в продуктах питания и воде в Уральском регионе недостаточно. Поэтому педиатры рекомендуют давать профилактические дозы йода детям любого возраста. Кальций очень важен для формирования прочных костей, его источники — молоко и молочные продукты. Норма в зависимости от возраста — 1-2 стакана в день. Железо обеспечивает формирование иммунной и нервной системы, а цинк улучшает физическое развитие и состояние кожи.

**- Как родителям правильно организовать питание ребенка во время новогодних праздников, чтобы избежать переедания и нарушения режима?**

- Лучше сохранить обычный режим питания — 4-5 раз в день. Причем 3 раза обязательна горячая пища: завтрак, обед и ужин. Полдник может не содержать горячую пищу, это может быть кисломолочный напиток, творог, запеканка, фрукты. Не стоит заменять полноценные блюда тортами, жирными и копченными продуктами, салатами с большим количеством майонеза. Это все может привести к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта.

**- Новый год часто ассоциируется со сладкими угощениями. Какие последствия могут возникнуть у детей от чрезмерного потребления сахара?**

- Если ребенок любого возраста съест много сладостей за один раз, это может негативно сказать на его здоровье, особенно на деятельности поджелудочной железы, печени, желудка. Избыточное потребление сахара приводит к резкому выбросу инсулина, а затем к такому же быстрому падению уровня сахара в крови, что вызовет плохое самочувствие, чувство голода, головную боль. Какой совет можно дать родителям? Постарайтесь

договориться с ребенком. Употреблять сладости в умеренных количествах. Рекомендуется не более 1 порции сладостей в день. А одна порция — примерно 10 граммов сахара (две чайные ложки). Согласно другим рекомендациям, сладости вообще лучше употреблять не более двух раз в неделю. А вот сложные углеводы — овощи и фрукты — нужно употреблять до пяти порций в день. Лучше отдать предпочтение сезонным овощам и фруктам. Одна порция равна размеру сжатого кулачка ребенка. Конфеты можно заменить полезными перекусами. Для перекусов можно использовать овощные и фруктовые чипсы. Но нужно понимать, что в сушеных фруктах количество углеводов больше. Главное — помнить, что всё хорошо в меру.