

## СКАЖИТЕ, ДОКТОР

В редакции «Городских новостей» работает «горячая линия» для читателей. Еженедельно по вторникам с 13 до 15 часов по телефону 30-85-46 вы можете задать вопрос о лечении и профилактике тех или иных заболеваний, высказать свои пожелания о системе организации работы учреждений здравоохранения.

А если у него сотрясение мозга?

**?** В праздники сын катался на «ватрушке». Неожиданно он с нее съехал и ударился головой об горку. Не плакал, сознание не терял, но побледнел. Вскоре все прошло. Скажите, как узнать в таком случае, получил ребенок сотрясение мозга или нет?

М.С.



— Однозначного ответа на этот вопрос нет, — говорит Вячеслав ТЕТЕРЕВ, детский травматолог. — Но что в первую очередь должно насторожить родителей? Первое. Если ребенок потерял сознание, даже на короткое время. Второе. Если он побледнел, жалуется на шум в ушах, головокружение и тошноту. В этих случаях надо немедленно вызвать «скорую» или как можно быстрее самостоятельно доставить ребенка в травмпункт. Ни в коем случае не давайте ему обезболивающих препаратов!

У меня были в практике случаи, когда ребенок, получивший травму днем, не жаловался ни на что, а к вечеру стал плохо себя чувствовать. Еще один важный момент. Многие родители думают, что при падении с горы и ударе головой у ребенка будет болеть именно голова. Но в действительности травмированы могут быть и спина, и конечности. Поэтому, если вы заметили, что ребенок начал капризничать как бы без причины, жалуется на боли в спине или ноге, не может взять рукой любимую игрушку или с трудом поворачивает голову, вызывайте «скорую». Медлить в данном случае нельзя.

## МНЕНИЕ СПЕЦИАЛИСТА

# Меню для малышей



Российские педиатры бьют тревогу — у детей все чаще диагностируются анемия, аллергия и ожирение. Причина этого, по мнению врачей, в том, что в стране не развита культура рационального питания детей раннего возраста. Именно поэтому Союз педиатров России

принял специальную национальную программу оптимизации питания детей младшего возраста. О сути этого документа читателям «ГН» рассказывает заведующая кафедрой педиатрии Ярославского государственного медицинского университета, профессор, доктор медицинских наук Лидия МОЗЖУХИНА (на снимке).

## Сахара много, а витаминов мало

Я не открою никакого секрета, если скажу: чем младше ребенок, тем более значимо влияние питания не только на его развитие, но и на здоровье. Не зря говорят, что первые 1000 дней жизни человека — это тот период, когда питание и другие внешние факторы определяют пути реализации генетической программы. Однако в последние годы мы сталкиваемся с тем, что этот постулат попросту игнорируется родителями. Большинство из них толком и не знают, чем кормить малыша, какие продукты для него полезны, а какие нет. Именно по этой причине родители просто переводят ребенка с года «на общий стол». Это ошибка, последствия которой устранить бывает очень сложно, а порой и невозможно. Работая над текстом программы, мы пытались аргументированно это доказать, а также ответить на многие вопросы, которые волнуют пап и мам, бабушек, дедушек, врачей и педагогов.

Но обо всем по порядку. По данным Союза педиатров РФ, именно в возрасте 12 — 36 месяцев многие малыши недополучают такие важные вещества, как кальций, витамин D, цинк, йод, полиненасыщенные жирные кислоты, содержащиеся в морской рыбе, мясе, овощах и фруктах, молочных продуктах. Но зато в переизбытке имеют в рационе сахар, соль, пищевые добавки, содержащиеся в полуфабрикатах, кондитерских и колбасных изделиях. Стоит ли после этого удивляться тому, что у нас растет число детей, страдающих ожирением?

В ходе крупномасштабного исследования, проведенного недавно в стране, выяснилось, что почти 22 процента мальчиков и 19 процентов девочек в возрасте от 5 до 17 лет имеют избыточную массу тела. Диагноз «ожирение» поставлен 12 процентам детей.

Удивительно, но даже молочных продуктов наши малыши получают намного мень-

## ФАКТЫ

Проведенные исследования показывают, что многие дети не получают в достаточном количестве необходимые растущему организму овощи и фрукты. Только 46 процентов малышей едят ежедневно мясо. С рыбой дела обстоят еще хуже — ее употребляют чуть более трети детишек.

ше, чем положено, а ведь молоко, сыр, йогурт, кефир — это источник кальция, без которого невозможен нормальный рост костей. Мы же зафиксировали, что потребность в кальции зачастую удовлетворяется лишь наполовину. Родители редко дают детям старше одного года обогащенные молочные смеси, а это ошибка, ведь в них содержится не только кальций, но и железо.

А вот потребление простых углеводов, напротив, избыточное — более 70 процентов родителей детей второго года жизни и 83 процента мам детей третьего года добавляют сахар в блюда, которые они готовят для малышей. Добавьте к этому еще и то, что более половины наших трехлеток получают сладости чаще, чем три раза в неделю! Еще больше у нас тех, кто перебарщивает с солью — почти 80 процентов!

В итоге, как выяснилось, рацион двух из трех детей в возрасте от одного года до трех лет в России не сбалансирован. При этом более 70 процентов мам даже не догадываются, что их малыш получает неполноценное питание.

## Сколько раз кормить

Какие же продукты можно и нужно давать ребенку младшего возраста? Обязательно — мясо животных и птицы, рыбу, яйца, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное масло.

Я уже упомянула, что помимо молока в рационе малыша

должны присутствовать специальные молочные детские смеси (так называемые смеси «от года» или «формула 3» от разных производителей). Меня часто спрашивают мамы, какое количество молочных продуктов должен получать ребенок от года до трех лет. Ответ здесь такой — 450 граммов в день, причем сюда входят и йогурты, и кефир, и смеси, и молоко.

Вообще суточное количество пищи для детей в возрасте от 1 до 1,5 года должно составлять 1000 — 1200 г, от 1,5 года до 3 лет — 1200 — 1500 г. Средний объем одного кормления не должен превышать физиологический объем желудка ребенка: в 1 год — 250 миллилитров, а в 3 года — 350 миллилитров.



Шашлык — не детская еда.

Чем младше дитя, тем чаще надо его кормить. Если ему 12 — 18 месяцев, число приемов пищи должно составлять от пяти до шести. При этом три из них будут основными, а два-три дополнительными.

Не забывайте о режиме. Пусть малыш привыкает есть в одно и то же время, это поможет обеспечить ритмичную работу желудочно-кишечного тракта, а кроме того, будет стимулировать аппетит. От чего стоит решительно отказаться в этом возрасте, так это от перекусов, особенно если ребенок в промежутках между кормлениями тянется к булочкам и сладким сокам. Ничего, кроме карриеса и избыточной массы тела, они не дадут.

## Завтрак съешь сам?

Если взрослые руководствуются правилом «съесть завтрак самому, а обед делить с другом», то маленькому мальчику или девочке такой постулат ни к чему. Для них завтрак должен составлять четверть дневного рациона, обед — 30 — 35 процентов, полдник — 15 — 20, ужин тоже 20 процентов.

Обычно на завтрак ребенку дают каши на молоке. Оптимальная жирность молока должна быть от 2,5 до 3,2 процента. Годовалому малышу можно

дать сыр, причем не только как самостоятельный продукт, но и в качестве добавки в омлет, макароны или запеканки. Однако для детского питания не должны использоваться острые сорта сыра, а также плавленый, копченый и с плесенью. Что касается сметаны, то ее также можно давать в этом возрасте, но только как заправку к супам или тем же запеканкам.

Покупая йогурт, творог, кефир, внимательно посмотрите на состав продукта, в нем не должно быть ароматизаторов, красителей и сахара.

Молочные продукты давайте три раза в день. Однако количество творога не должно превышать 40 миллиграммов. Лучше предлагать ребенку больше йогуртов и кефира.

На обед подайте мясо или рыбу. Мясо можно любое, главное, чтобы оно было нежирным и свежим, исключение составляют гуси и утки, у этих птиц количество жира очень велико. Всего в день ваш малыш должен съесть 70 граммов мяса.

А вот от колбасных изделий откажитесь безоговорочно, детям до трех лет нельзя есть ни сосиски, ни сардельки, ни магазинные пельмени.

## Не забудьте про рыбу и овощи

Очень ценным продуктом является рыба, особенно та, которая водится в холодных северных морях, — семга, скумбрия, сельдь и палтус. Именно эти виды рыб являются источником высококачественного белка, йода, фтора, меди, цинка, а также жирорастворимых витаминов А и D и полиненасыщенных жирных кислот. Несомненным достоинством рыбы является то, что она легко усваивается организмом, а кроме того, в ней много белка (больше всего его в тунце). Но вот соленую рыбу, икру и морепродукты детям до трех лет давать не рекомендуется. Всего в неделю малышу достаточно 200 граммов рыбы.

Если у ребенка нет аллергии, ему обязательно нужно давать яйца, можно куриные, а можно и перепелиные. Два-три в неделю вполне достаточно.

Несколько слов об овощах, фруктах и ягодах. Давно известно, что они — ценнейший источник пищевых веществ, необходимых растущему детскому организму, поскольку являются поставщиком целого ряда витаминов и минеральных веществ.

В меню малыша должны быть и картофель, и капуста, и кабачки, и сладкий перец, и морковь, и тыква, и томаты, и свекла, а также огородная зелень, фрукты и ягоды.

Записала  
Людмила ДИСКОВА

Фото Сергея ШУБКИНА  
и с сайта krokha.ru