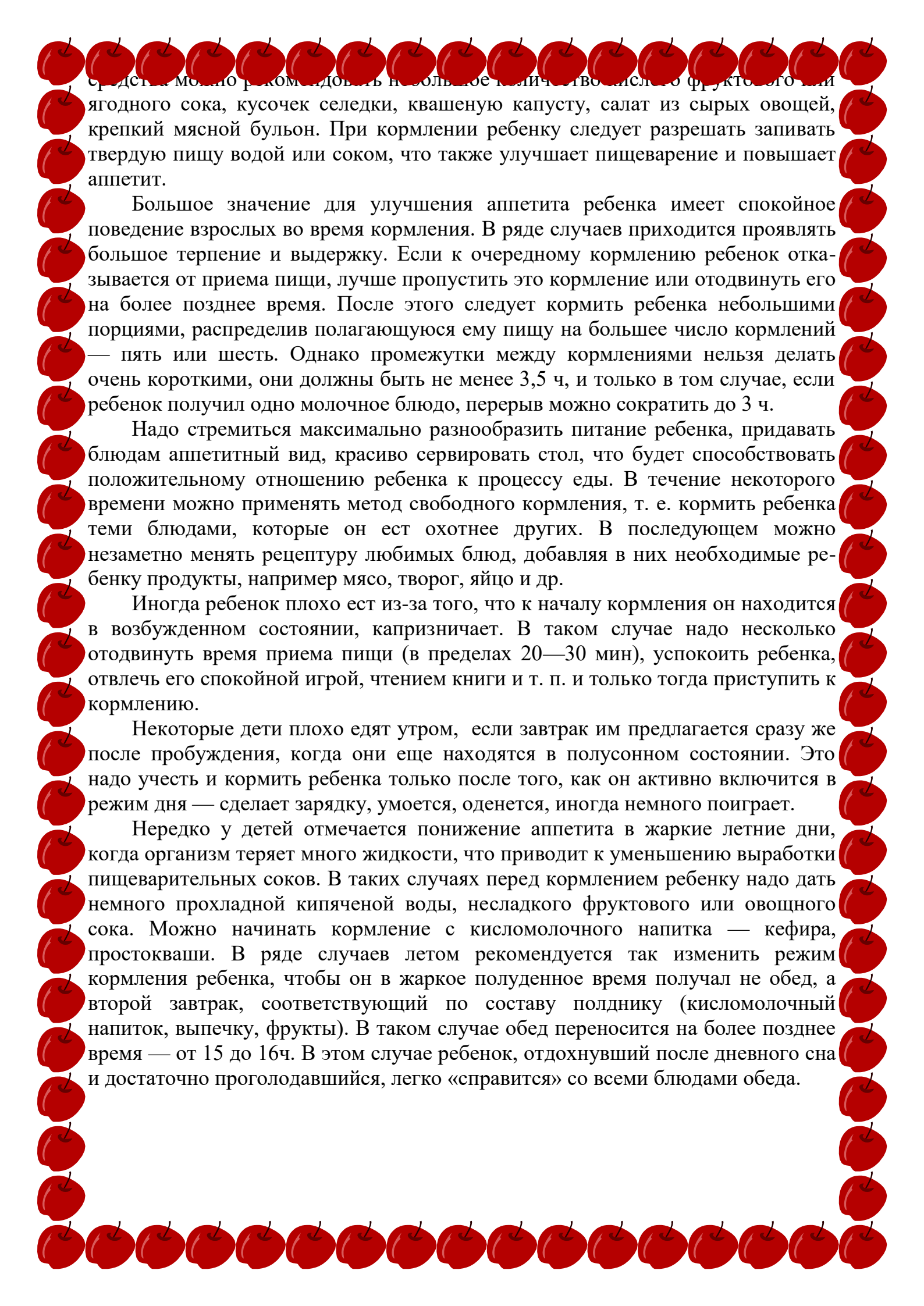


ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ПРИ ПЛОХОМ АППЕТИТЕ И ПОНИЖЕННОЙ МАССЕ ТЕЛА.

Пониженная масса тела - довольно распространённое отклонение, обусловленное нарушением питания детей, особенно раннего возраста

Обычно у детей, страдающих дефицитом массы тела, отмечается снижение аппетита, что связано в основном с нарушением пищевого стереотипа. Нормальное желание есть возникает у человека тогда, когда желудок освобождается от очередной порции пищи (у детей — через 3—4 ч после кормления). У ребенка с гипотрофией, при нарушениях пищеварения, пониженной секреции пищеварительных соков, обычная порция пищи не успевает перевариться к следующему кормлению, и он не испытывает чувства голода. Если в этом случае заставить ребенка съесть какое-то количество пищи, у него может возникнуть рвота, как защитный рефлекс от перекорма. При частых повторениях такой ситуации возможно развитие привычной рвоты не только во время кормления, но даже от одного вида пищи.

Для детей с пониженным аппетитом следует строго соблюдать режим кормления и им ничего не надо давать в промежутках между приемами пищи, в том числе соки, желательны и воду. Тогда ребенок охотно начинает еду с жидкого блюда. В начале кормления такому ребенку очень хорошо дать какой-либо продукт или блюдо, обладающее способностью усиливать отделение пищеварительных соков и тем самым повышать аппетит. В качестве такого



средств можно рекомендовать небольшое количество фруктов, этого или ягодного сока, кусочек селедки, квашеную капусту, салат из сырых овощей, крепкий мясной бульон. При кормлении ребенку следует разрешать запивать твердую пищу водой или соком, что также улучшает пищеварение и повышает аппетит.

Большое значение для улучшения аппетита ребенка имеет спокойное поведение взрослых во время кормления. В ряде случаев приходится проявлять большое терпение и выдержку. Если к очередному кормлению ребенок отказывается от приема пищи, лучше пропустить это кормление или отодвинуть его на более позднее время. После этого следует кормить ребенка небольшими порциями, распределив полагающуюся ему пищу на большее число кормлений — пять или шесть. Однако промежутки между кормлениями нельзя делать очень короткими, они должны быть не менее 3,5 ч, и только в том случае, если ребенок получил одно молочное блюдо, перерыв можно сократить до 3 ч.

Надо стремиться максимально разнообразить питание ребенка, придавать блюдам аппетитный вид, красиво сервировать стол, что будет способствовать положительному отношению ребенка к процессу еды. В течение некоторого времени можно применять метод свободного кормления, т. е. кормить ребенка теми блюдами, которые он ест охотнее других. В последующем можно незаметно менять рецептуру любимых блюд, добавляя в них необходимые ребенку продукты, например мясо, творог, яйцо и др.

Иногда ребенок плохо ест из-за того, что к началу кормления он находится в возбужденном состоянии, капризничает. В таком случае надо несколько отодвинуть время приема пищи (в пределах 20—30 мин), успокоить ребенка, отвлечь его спокойной игрой, чтением книги и т. п. и только тогда приступить к кормлению.

Некоторые дети плохо едят утром, если завтрак им предлагается сразу же после пробуждения, когда они еще находятся в полусонном состоянии. Это надо учесть и кормить ребенка только после того, как он активно включится в режим дня — сделает зарядку, умоется, оденется, иногда немного поиграет.

Нередко у детей отмечается понижение аппетита в жаркие летние дни, когда организм теряет много жидкости, что приводит к уменьшению выработки пищеварительных соков. В таких случаях перед кормлением ребенку надо дать немного прохладной кипяченой воды, несладкого фруктового или овощного сока. Можно начинать кормление с кисломолочного напитка — кефира, простокваши. В ряде случаев летом рекомендуется так изменить режим кормления ребенка, чтобы он в жаркое полуденное время получал не обед, а второй завтрак, соответствующий по составу полднику (кисломолочный напиток, выпечку, фрукты). В таком случае обед переносится на более позднее время — от 15 до 16 ч. В этом случае ребенок, отдохнувший после дневного сна и достаточно проголодавшийся, легко «справится» со всеми блюдами обеда.