

# Как не заболеть в детском саду

## Кое-что об иммунитете.

### Взгляд педиатра.

С точки зрения чисто медицинской отдавать ребенка в детское дошкольное учреждение надо или в 3 месяца (как это происходило 30 лет назад, когда мамы почти сразу выходили на работу), или в 4,5 года. На первый вариант вряд ли кто-нибудь сегодня согласится. Попробую объяснить, почему более поздний возраст мне представляется предпочтительным.

В чем, собственно, главная опасность? В погружении вашего домашнего ребенка в агрессивную вирусно-микробную среду, которая, к тому же, каждые 3-4 недели обновляется. Для того, чтобы противостоять этой среде, нужно иметь хорошо работающую иммунную систему, которая созревает более или менее к указанному сроку.

Кроме этого (и это очень важно) ребенок к этому времени созрел для психологической работы с ним - вы можете убедить его в необходимости вашего поступка, да и он сам тянется к сверстникам, ищет общения. Детский сад скорее станет для него источником положительных эмоций, что само по себе способствует в борьбе с инфекцией. Ребенок постоянно плачущий, находящийся в состоянии стресса от разлуки с родителями - отличная добыча для вирусов и микробов.

Но можно ли что-нибудь сделать, если необходимо отдать ребенка в детское учреждение раньше? Думаю, что да. В первую очередь хочется сказать не столько даже о закаливании, сколько и следовании определенному, не тепличному образу жизни. Известен опыт семьи Никитиных. У меня есть свой, не менее убедительный опыт.

В семье моих друзей родилась тройня. Родители были уже в возрасте, оба - кандидаты наук, активно и много работающие. Два мальчика и девочка родились с весом 1300, 1100 и 1050 граммов. Когда через два года я попал в эту живущую в холодном Питере семью, увидел следующую картину (дело было в ноябре): трое двухлетних озорников спали послеобеденным сном в спальнях мешках. Балкон был открыт настежь. "Ребята, просыпайтесь!" - скомандовала мать. Дети с визгом выскочили из спальников и босиком наперегонки побежали к открытому балкону. Попрыгав там с минуту, малыши начали одеваться. Они были бодры, веселы, приветливы.

Сейчас им по 17 лет, они студенты разных институтов, заядлые спортсмены. Девочка даже чемпионка Европы по спортивному ориентированию. Я тогда спросил родителей: "Как вы решились?". "У нас не было другого выхода!" - честно ответили они.

Поймите меня правильно - я не призываю всех следовать столь экстремальным методам. Но элементы этого - длительное пребывание ребенка на

свежем воздухе, чистый и прохладный воздух в комнатах, бегание босиком по полу и т. д. - должны войти в жизнь вашего ребенка как можно раньше, тем более если вы заранее знаете, что ему предстоит рано пойти в детское учреждение.

Еще одна немаловажная деталь - приучайте, насколько возможно, своего ребенка к контактам с другими детьми (приглашайте их в гости, общайтесь на детских площадках и т.д.). Малыш получает психологический опыт - и одновременно тренируется его иммунная система.

Наконец, существуют и медикаментозные возможности укрепления иммунитета, своеобразные прививки против вирусов и микробов, чаще всего вызывающих респираторно-вирусные заболевания - главный бич детей, пошедших в детское учреждение. К таким препаратам относится, например, рибомунил, IRS-19 и ряд других.

Главная особенность этих препаратов состоит в том, что они содержат РНК микробов и вирусов, осколки их оболочек, вызывающие образование как немедленного, так и отсроченного иммунитета. В отличие от многих других иммуномодуляторов подобные препараты безвредны, так как повышают сопротивляемость организма к вирусам и микробам естественным образом.

Существуют и другие маленькие хитрости - промывание носоглотки ребенка 0,85-1% раствором поваренной соли после прихода из детского учреждения, смазывание наружных отделов носовых ходов оксалиновой мазью, витаминизация организма.

И еще одно. Если ребенок все-таки заболел, не держите его дома 3-4 недели. Достаточно нескольких дней. Ведь за месяц в детском коллективе появятся уже другие вирусы и микробы, перед которыми ваш ребенок беззащитен, и возможен новый виток болезни.

Однако, если респираторные заболевания протекают тяжело, осложняются астматическим синдромом, если обостряются хронические заболевания, подумайте, стоит ли игра свеч.

# Профилактика ДТП и травматизма

## О снижении детского травматизма при ДТП

Дети дошкольного возраста - особая категория участников дорожного движения. Полную ответственность за безопасность детей в возрасте до 7 лет несут их родители, дети не должны находиться на проезжей части без сопровождения взрослых. И, казалось бы, таким образом дети полностью защищены от дорожных трагедий. Однако неумолимая статистика говорит об обратном. Почти четверть травмированных на дорогах в этом году в Кемерово ребят - дети дошкольного возраста. Причины происшествий разные. В одних случаях ребёнка отпустили одного погулять и несмышлёный малыш попал под колёса машины. В других, он вырвался из рук родителей и выбежал на проезжую часть. Но самые недопустимые - это когда родители ведя ребёнка за руку, заведомо нарушают Правила дорожного движения, тем самым подвергая его жизнь реальной опасности.

Родителям необходимо с самого раннего возраста объяснять ребёнку как нужно вести себя на дороге, научить его видеть опасность и постараться привить ему навыки безопасного поведения на дороге. Но самое главное, никогда, даже если очень торопитесь, не позволяйте себе нарушать правила дорожного движения, если вы идёте с ребёнком. Здесь помимо прямой, очевидной опасности оказаться под колёсами автомобиля, существует и скрытая - у ребёнка сформируются неправильные, опасные представления о правилах поведения на дороге. Пройдёт некоторое время и ваш ребёнок будет ходить по улицам самостоятельно. И если он будет повторять ваши ошибки, рано или поздно это может закончиться трагедией.

Не менее важно, должным образом обеспечить безопасность маленького пассажира. Каждый ребёнок, находящийся в салоне автомобиля, должен быть в безопасности. Напоминаем, что согласно требованиям Правил дорожного движения дети в возрасте до 12 лет должны перевозиться в салоне легкового автомобиля при помощи детского удерживающего устройства.

Согласно статистике, детское автокресло снижает риск гибели в результате ДТП на 71% среди младенцев и на 54% среди детей до 12 лет.

Впрочем, не страх перед наказанием, а желание обеспечить безопасность собственного ребёнка должно убедить родителей приобрести автокресло. Дополнительная информация размещена на официальном сайте ГИБДД России. Ведь травмы, которые получают дети в результате ДТП, чрезвычайно опасны. Последствия автотравм, чаще всего, оставляют на всю жизнь физические увечья и морально-психологические потрясения, которые не всегда проявляются сразу. В среднем каждый ребенок с автотравмой проводит на больничной койке около двух месяцев, а срок реабилитации составляет 8-10 лет.

**Уважаемые родители!**

**Когда-то вы подарили своему ребёнку жизнь.**

Сделайте всё от вас зависящее, чтобы она не оборвалась в результате дорожной трагедии.

Жизнь ребёнка огромная ценность, помните об этом.

## Профилактика болезней органов пищеварения

Многие люди сейчас страдают от запоров и испытывают затруднения с пищеварением. Широкая реклама на телевидении слабительных средств для пищеварения приводит к мысли, что проблему устранить достаточно просто. Нужно всего лишь принять несколько капель или выпить таблетку очередного фармацевтического чуда. Но все не так просто и эффективно, как может показаться на первый взгляд. Организм получает средство для пищеварения и привыкает к слабительным медикаментам, он перестает работать самостоятельно и в дальнейшем требует все новых и новых порций «чудодейственных» таблеток. Более того, действие слабительных веществ разрушают микрофлору кишечника, снижают иммунитет всего организма и создают новые проблемы в работе пищеварительного тракта.

**Профилактика пищеварения состоит в том, что необходимо соблюдать ряд несложных правил:**

1. Прежде всего, нельзя переедать. Из-за обеденного стола нужно вставать с легким ощущением голода. Мозг еще не получил информацию от желудка, что он насытился. Но, буквально через 10-15 минут желание что-нибудь еще пожевать пройдет само собой. Если вы переедаете все время, то нельзя резко ограничивать количество пищи, снижение размера порций должно проходить постепенно. При медленном уменьшении количества принимаемой пищи происходит **профилактика болезней органов пищеварения**. Если фрукты или овощи поддавать минимальной термообработке или вообще кушать сырыми, то и утоление голода будет происходить гораздо быстрее.
2. Каждая еда должна съедаться в свое время. Не стоит съедать за один присест много различных блюд. Ведь каждому съеденному нами продукту для успешного переваривания необходим свой фермент, свое средство для пищеварения. Поэтому при смешивании продуктов появляется ощущение тяжести в желудке, после еды начинает подташнивать и возникает желание прилечь и поспать.
3. Питание должно быть разнообразным. Если долго употреблять одну и ту же пищу, то в организме возникнет дисбаланс, недостаток каких-либо витаминов или веществ. Когда в нашем меню присутствуют разнообразные продукты, то это уже само по себе есть профилактика органов пищеварения.
4. Кушать нужно с удовольствием. Пищеварение улучшается при виде красиво накрытого стола. Считается, что определенные цвета повышают аппетит и это **стимулирует пищеварение**. Это желтый, зеленый и красный. Стоит учитывать эту гамму при сервировке стола и оформлении блюд.
5. Не стоит торопиться, чтобы как можно быстрее проглотить всю пищу и встать из-за стола. Для того чтобы пища усвоилась в полной мере и для профилактики болезней органов пищеварения, есть нужно без спешки. Не стоит забывать, что при медленном приеме пищи ощущение сытости приходит гораздо быстрее.
6. Желательно соблюдать режим в принятии пищи. Так организму будет легче ее переваривать, поскольку выработается определенный рефлекс и происходит своеобразная профилактика пищеварения. Лучше есть чаще, но небольшими порциями. Каждый день должно быть не менее 5 приемов пищи. С утра нужно позавтракать, между завтраком и обедом – ланч, затем сам обед, между обедом и ужином – полдник, как в пионерском лагере, а затем и сам ужин.

7. Пища не должна быть не слишком холодной, не слишком горячей, поскольку существенное различие между температурой организма и температурой пищи замедляет пищеварение. К тому же не стоит забывать, что слишком горячая пища может повредить слизистую поверхность пищевода. Последствия могут быть весьма печальными, не исключено даже образование опухолей.

8. Кушать нужно с аппетитом. Это значит, что в организме выделяется желудочный сок и пища будет лучше усваиваться.

9. Для профилактики пищеварения ужинать следует пораньше. Не позднее 19-20 часов и желательно хотя бы часа за три до того как лечь спать. Вечером не следует переедать. Пища должна быть легкой и низкокалорийной. Тяжелую пищу лучше съедать утром на завтрак или во время обеда.

Нужно ежедневно принимать достаточное количество жидкости. Вода это прекрасное средство для пищеварения. За сутки необходимо выпивать не менее двух литров воды. Из-за недостаточного количества воды чаще всего и начинаются проблемы с пищеварением.

### ***Вот 10 советов, как приучить детей есть здоровую пищу:***

***1. Не ограничивайте детей в еде.*** Это увеличивает опасность того, что у детей разовьётся булимия или анорексия в старшем возрасте. Это также может негативно отразиться на общем росте и развитии ребёнка.

***2. Всегда имейте под рукой здоровую пищу.*** Дети едят то, что попадает им под руку. Всегда имейте на столе вазу с фруктами, не прячьте её в холодильник. Старайтесь всегда сами перекусывать яблоком. «Ваши действия говорят громче любых слов», - говорит Сотерн. Помните, дети могут выбирать только из того, что есть дома.

***3. Не разделяйте еду на «хорошую» и «плохую».*** Вместо этого, найдите связь между едой и тем, что важно для вашего ребёнка, например, спортом или внешним видом. Пусть дети знают, что белок в индюшатине или кальций в молочных продуктах улучшают их спортивные результаты, а антиоксиданты в овощах и фруктах придают блеск коже и волосам.

***4. Поощряйте здоровый выбор.*** Хвалите детей за то, что они выбирают здоровую пищу.

***5. Не ворчите по поводу нездоровой пищи.*** Не обращайтесь внимания, если ваш ребёнок всегда хочет жирную, жареную пищу, направьте его выбор в правильное русло. Попробуйте запечь картофельные палочки в духовке (сбрызнув их небольшим количеством масла) вместо того, чтобы покупать ему чипсы. Или, если ваш ребёнок хочет конфеты, приготовьте свежую клубнику, обмакнув её слегка в шоколадный соус. Нет времени? Тогда всегда держите дома сладкие сухофрукты, мед, орехи.

***6. Никогда не используйте еду в качестве вознаграждения.*** Это может создать проблемы лишнего веса в более поздние годы. Вместо этого, поощряйте детей чем-то конкретным и забавным – например, прогулкой в парке или игрой на свежем воздухе.



**7. Собирайте всю семью вечером за обедом.** Сделайте это вашей семейной традицией. Исследования показывают, что дети, которые обедают за столом вместе с родителями, лучше питаются и меньше подвержены проблемам в подростковом возрасте. Начните раз в неделю и дойдите до 3-4х раз , превратив такие обеды или ужины в привычку.

**8. Раскладываете еду на тарелки на кухне.** Там вы можете положить здоровые порции на каждую тарелку. Дети научатся понимать, что такое нормальная порция.

**9. Вовлекайте детей в процесс принятия решений.** Попросите детей попробовать всю еду на тарелке и оценить её. Если здоровая еда, особенно некоторые овощи, получает более высокую оценку, подавайте её чаще. То, что дети не любят, готовьте реже. Это позволяет детям принимать участие в вопросах приготовления пищи.

**10. Советуйтесь с детским врачом.** Если вы хотите помочь вашему ребёнку похудеть, набрать недостающий вес или внести значительные изменения в его диету, обязательно посоветуйтесь сначала с врачом. Никогда сами не ставьте ему диагноз слишком толстого или слишком худого.

Речь идёт о постепенных изменениях. Ничто не происходит за один день. От родителей требуется много усилий, настойчивости и терпения. К сожалению, всё, что происходит за пределами нашего дома, способствует тому, что ребёнок набирает лишний вес. Как только дети выходят из дома, тут же появляются люди, которые пытаются заставить их есть слишком много.

# О прививках. Как подготовить ребёнка в прививке?

**Родители знают:** уберечь свое чадо от инфекционных заболеваний в большом детском коллективе, будь то ясли, детский садик или школа, практически невозможно. Единственным средством защиты детей



остаются прививки.

Цифры в календаре прививок означают лишь приблизительный возраст, с которого можно начинать вакцинацию. Но родителям всегда стоит помнить, что нужный момент подбирается индивидуально. Если у малыша есть отклонения в развитии (не только отставание, но и опережение) или противопоказания (аллергия и т.п.) лечащий врач может отойти от строгого графика.

Раньше срока делаются лишь прививки в случаях, если в группе детского садика или семье кто-то заболел заразной болезнью.

Отложить прививку необходимо, если ребенок только что перенес какое-либо инфекционное или вирусное заболевание. Нужно хорошенько долечить его и только тогда отправляться на прививку. Врачи советуют переждать как минимум месяц после выздоровления, а также воздержаться от плановых прививок во время эпидемий гриппа и ОРЗ.

Количество **плановых прививок** рассчитано на самый слабый иммунитет. Потому что практически у всех наших детей сегодня он именно такой. И даже еще слабее, потому что участились случаи заболевания привитых детей, чей организм не способен выработать необходимые антитела даже будучи специально спровоцированным вакциной. Правда, в случае заболевания привитый ребенок переносит его в несравнимо более легкой форме и никогда не погибает.

Вакцины не оказывают на организм ребенка по-настоящему вредного воздействия. Реакция на внесение в организм «заразы» хотя часто и пугает родителей (повышение температуры, краснота, припухлость и болезненность в месте прививки), но неизмеримо легче самой инфекции, против которой делается прививка.

Чем мы можем помочь нашему малышу, чтобы прививка подействовала с максимальной пользой? Уже за 5-7 дней до прививки постарайтесь отгородить ребенка от многочисленных сборищ – и не только детских. Не стоит вести его на рынок, запихивать в переполненный автобус и идти с ним на юбилей к любимой троюродной бабушке. Если ребенок часто страдает пищевой аллергией, придется несколько дней соблюдать диету, отказавшись от всех «запретных» лакомств. Накануне искупайте ребенка, ведь, как правило, несколько следующих дней ему придется обойтись без ванны. В день прививки измерьте ребенку температуру.

После прививки будьте **повнимательнее** к малышу. Его «обычные» капризы на этот раз могут быть вызваны недомоганием: побалуйте его ласками, но не лакомствами. Контролируйте температуру – ее повышение до 38,5 градусов можно считать нормой. Она держится не дольше 2-3 дней и снижается без применения каких-либо лекарственных препаратов. Если состояние ребенка выходит за рамки обычного легкого недомогания, побалуйте его ласками, но не лакомством.

### *Как подготовить ребенка к прививке?*

#### **О профилактике поствакцинальных осложнений**



Когда подходит время делать ребенку плановую прививку, у родителей возникает масса опасений и подозрений, касающихся ее безопасности. Как подготовить ребенка к вакцинации и в последствии отличить нормальную реакцию детского организма от негативной? Особенно эти вопросы волнуют родителей детей, страдающих хроническими заболеваниями.

**Вакцинация** - единственный способ защиты от ряда заболеваний, которые невозможно вылечить другими средствами или само лечение может вызвать осложнение (например, корь, дифтерия и пр.). Врожденной невосприимчивости к инфекционным заболеваниям, от которых существуют **прививки** - нет. Если мама ребенка когда-то болела ими, то первые 3--6 месяцев жизни доношенный ребенок может быть защищен материнскими антителами, которые попали к нему через плаценту во время беременности и через грудное молоко. У недоношенных детей и детей на искусственном вскармливании такой защиты нет. Поскольку возможность заболеть из-за контактов с другими людьми велика, очень важно прививать малышей с самого раннего возраста.



**Как же подготовить малыша к прививке и попытаться свести к минимуму риск возникновения осложнений?**

Сразу отметим, что здоровых детей не требуется специально готовить к **прививке**, нужно лишь предварительно измерить температуру тела (она должна быть нормальной, чаще 36,6 градусов С; у детей до 1 года нормальной температурой может быть 37,1--37,2 градусов за счет особенностей теплообмена, он повышен, не зря детей, которые уже ходят, бегают, рекомендуется одевать чуть холоднее, чем взрослых), привести ребенка к специалисту и ответить на его вопросы. Некоторые врачи прибегают к практике назначения всем детям перед прививкой, так сказать профилактически, приема противоаллергических препаратов, например ТАВЕГИЛА, КЛАРИТИНА, ЗИРТЕКА. В действительности такой "поголовной" необходимости нет. Не все дети предрасположены к аллергии и соответственно не все нуждаются в таких лекарствах. Скорее это происходит из-за желания врача лишней раз подстраховаться или из-за того, что выявление детей группы риска по аллергии это более трудоемкий процесс. Но если ребенок склонен к аллергическим реакциям, то профилактическое применение противоаллергических препаратов оправдано. Например, такая ситуация, ребенок первого года жизни, ранее аллергия не проявлялась, прививается против коклюша, дифтерии, столбняка (АКДС).

Первая **прививка** (на первом году АКДС делается трижды) прошла без особенностей, но после второй **прививки** ребенку начали вводить новое питание, и у малыша появилась впервые аллергическая сыпь, значит, перед третьей прививкой следует профилактически дать ребенку противоаллергический препарат, чтобы высыпания не повторились. Для профилактики поствакцинальных осложнений врач должен, в первую очередь, оценить состояние здоровья ребенка перед прививкой. Выявить противопоказания к ней -- временные и постоянные (например, выраженная аллергическая реакция на предыдущее введение подобной вакцины), и решить вопрос о необходимости назначения каких-либо предварительных дополнительных обследований и лекарственных препаратов. Перед прививкой врач (фельдшер) осматривает ребенка, измеряет температуру (она должна быть нормальной - 36,6 градусов С), подробно расспрашивает родителей о жизни ребенка, перенесенных им заболеваниях и прочее. Родители, в свою очередь, должны проинформировать врача о всех особенностях и проблемах здоровья своего малыша.

***О чем необходимо сказать врачу:***

1. Не повышалась ли температура в дни, предшествующие вакцинации? Не было ли каких-либо других признаков нездоровья, например, кашля, чихания, насморка, которые могут свидетельствовать о начале заболевания?
2. Имеются ли у ребенка какие-либо хронические заболевания и не получает ли он в связи с этим постоянно лекарственные препараты, если да, то какие?
3. Не было ли ранее судорог, выраженных аллергических реакций на пищу, лекарства и пр.?
4. Необходимо рассказать, как ребенок переносил предыдущие **прививки**, повышалась ли у него температура, ухудшалось ли самочувствие и др.
5. Не рекомендуется делать **прививки** сразу после возвращения из длительной поездки, особенно, если резко менялся климат, так как это создает условия для заболеваний.
6. Необходимо сказать, получал ли ребенок в последние три месяца препараты, изготовленные на основе крови, или производилось ли переливание крови. Это влияет на сроки последующей вакцинации против кори, краснухи и паротита, они увеличиваются, т.к. препараты крови содержат готовые антитела - специфические защитные белки крови против указанных инфекций, которые "мешают" ребенку активно выработать иммунитет самому.

Если при осмотре перед прививкой врач делает заключение, что ребенок практически здоров, проводится **прививка**.

### *Когда и как прививают больных детей?*

Если у ребенка имеются заболевания, находящиеся в настоящее время вне обострения и ему нужно сделать **прививку**, то к мерам профилактики, проводимым у здоровых детей, добавляются предварительные обследования. Решается вопрос о необходимости назначения различных препаратов за 3--4 дня до проведения **прививки** и на весь период после процесса: 3--5 дней после введения неживых, химических вакцин и т.д., и 14 дней при использовании живых вакцин. В своих прошлых публикациях мы указывали на возможность развития осложнений после прививок. Их профилактика включает еще целый комплекс мероприятий, к которым относится соблюдение техники вакцинации, назначение в ряде случаев до **прививки** и после лекарственных средств, помогающих избежать осложнений, определенный режим и питание ребенка, патронаж (специальное наблюдение) после вакцинации. Медицинские работники

навещают привитого ребенка на дому или узнают о состоянии его здоровья по телефону, чтобы не



пропустить ситуации осложнения, развившиеся после **прививки**.

*Какие признаки могут указать на неврологические проблемы ребенка при осмотре перед прививкой?*

У маленьких детей - напряжение, выбухание большого родничка в вертикальном положении, расширение подкожных вен головы, частые срыгивания, излишние движения языка, повышение мышечного тонуса рук и ног, тремор (мелкое дрожание) подбородка и рук в спокойном состоянии, нарушение сна и пр. Перечисленные признаки могут свидетельствовать о повышенном внутричерепном давлении. Чрезмерно быстрый рост головы, увеличение размеров большого родничка, вместо его сокращения и другие признаки могут свидетельствовать о гидроцефальном синдроме - избыточном накоплении мозговой жидкости в желудочках мозга и других внутричерепных пространствах. Эти и другие заболевания нервной системы выявляет и описывает при плановом осмотре детей до 3-х месяцев невролог.

Для подтверждения или исключения патологии проводят дополнительные исследования, например, ультразвуковое исследование головного мозга - нейросонографию, когда датчик аппарата устанавливается на большом родничке и на экране отображается картина строения мозга. Многие педиатры, неврологи склонны настороженно относиться к вакцинации детей с неврологическими проблемами из-за боязни усугубить течение патологии в поствакцинальном периоде. Это не правильно, так как инфекция, от которой проводится **прививка**, гораздо более опасна для ребенка с поражением нервной системы. Например, коклюш у таких детей, особенно в возрасте до года может вызывать тяжелые поражения мозга, судороги и прочее. К сожалению, иногда о поражении нервной системы начинают думать уже после **прививки**, которая спровоцировала временные ухудшения в работе этой системы. Поэтому основным средством предупреждения поствакцинальных осложнений со стороны нервной системы

является своевременное выявление неврологической патологии у новорожденного, ее лечение и проведение прививок на фоне медикаментозной терапии или по ее окончании.

**Какие медикаментозные средства обычно применяют при подготовке к иммунизации детей с неврологическими проблемами?** Детям с повышенным внутричерепным давлением и гидроцефальным синдромом, назначают мочегонные средства (в том числе травы), препараты, улучшающие кровоток и обмен веществ в мозговой ткани. Курсы терапии повторяют 2-3 раза в год, в эти же периоды может быть проведена иммунизация ребенка. Если **прививку** делают после завершения лечения, то желательно в момент иммунизации снова провести короткий курс ранее применявшихся средств (мочегонных, успокоительных и т.п.). Если у ребенка были судороги, вызванные повышенной температурой, **прививки** можно проводить не ранее, чем через 1 месяц после приступа. До и после **прививки** назначают противосудорожные, и иногда мочегонные лекарства. Детям, перенесшим судороги, причиной которых являлась температура выше 38,0 градусов С, в дальнейшем можно делать все **прививки**. Если судороги были на фоне температуры менее 38,0 градусов С, то не вводят коклюшную вакцину, входящую в состав комплексной вакцины против коклюша, дифтерии, столбняка (АКДС). Остальные вакцины могут быть использованы. Всем детям, ранее имевшим судороги или предрасположенным к ним, после **прививки** назначают и жаропонижающие препараты, так как вакцины могут вызвать высокую температуру и снова провоцировать судороги.

При наличии у ребенка эпилепсии, вакцинация также осуществляется не ранее, чем через 1 месяц после приступа, без коклюшной вакцины, на фоне противосудорожной терапии. При тяжелых формах эпилепсии вопрос о **прививках** решается индивидуально с врачом невропатологом. Дети с непрогрессирующими поражениями нервной системы (хромосомные, генетические заболевания, врожденные аномалии развития, детский церебральный паралич и т.п.), психическими заболеваниями вне острого периода, с умственной отсталостью и перенесшие воспалительные заболевания нервной системы не имеют противопоказаний к **прививкам**. Их вакцинируют с использованием симптоматической (применяемой при лечении конкретного заболевания) терапии или не назначают лекарств совсем.

### *Прививки и аллергические заболевания*

Достаточно частой патологией на первом году жизни и в более старшем возрасте являются аллергические заболевания: пищевая аллергия, бронхиальная астма и т.п. Прививки в таком случае проводят не ранее 1 месяца после завершения обострения. Основными принципами профилактики осложнений после

вакцинации у этой группы детей является - режим питания (особенно для детей с пищевой аллергией), исключающий введение новых продуктов за 5-7 дней до и после **прививки**. На новую пищу у них возможна аллергическая реакция, которую родители и врач ошибочно будут трактовать как реакцию на вакцину. Так же исключаются аллергены, на которые ребенок заведомо дает аллергические реакции. Например, ребенка с аллергией на пыльцу какого-либо растения не прививают, когда оно цветет.

До и после **прививки** могут быть назначены противоаллергические препараты, препараты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они благотворно влияют на микрофлору кишечника, так как при аллергических заболеваниях часто происходит ее нарушение. Детям с бронхиальной астмой, постоянно получающим ингаляционные препараты, в том числе и гормональные, это лечение не отменяется, а продолжается.

### *Вакцинация часто болеющих детей*

При иммунизации детей, страдающих частыми респираторными заболеваниями, хроническими заболеваниями ЛОР - органов (уши, гортань, нос), повторными бронхитами, пневмониями, наиболее частой проблемой является развитие респираторных и других инфекций в поствакцинальном периоде. Предрасполагают к возникновению частых заболеваний особенности иммунной системы ребенка. Не у всех детей в одно время "созревают" иммунные реакции, поэтому одни являются более, а другие - менее восприимчивыми к инфекциям. Способствует заболеваниям и стрессовая ситуация, например, когда ребенок не комфортно себя чувствует в детском учреждении и находится в состоянии хронического стресса.

В какой-то мере к стрессу можно отнести и **прививку**. Для профилактики таких заболеваний до и после вакцинации назначают общеукрепляющие средства (витамины, растительные и гомеопатические средства) или противовирусные препараты, изготовленные на основе крови человека (ИНТЕРФЕРОН) или синтетический интерферон (ВИФЕРОН) и пр., а также, препараты, способные моделировать иммунитет (РИБОМУНИЛ, ПОЛИОКСИДОНИЙ и др.).

### *Как готовят к **прививке** старших дошкольников с хроническими заболеваниями?*



У более старших детей после **прививки** могут обостриться уже диагностированные хронические заболевания эндокринной системы, соединительной ткани, крови и кроветворных органов, почек, печени, сердца и др. Основной принцип иммунизации таких детей -- прививать не ранее, чем через 1 месяц после окончания обострения и осуществлять профилактику обострений после **прививки**. Детям с хроническими заболеваниями проводят минимальное лабораторное обследование (например, анализы мочи при болезнях почек). Если анализы в норме, то ребенка прививают на фоне противорецидивной терапии, которую назначают за 3-5 дней до и на 7-14 дней после **прививки**. Рекомендуется провести контрольные лабораторные обследования через 7, 14 и 30 дней после **прививки** (анализы мочи, крови и др.). Такое обследование позволяет быть уверенным в достаточности медикаментозной терапии, которую получал ребенок в момент прививок. Если в анализах выявляются изменения, характерные для обострения хронического заболевания, то последующие **прививки** проводят после нормализации состояния на фоне более интенсивного лечения. Вот такая непростая последовательность комбинаций требуется для прививания заведомо нездорового малыша.

Но все же следует помнить о том, что инфекция, в плане обострения хронического заболевания много опаснее, чем возможность минимальных, крайне редко встречающихся, контролируемых обострений при вакцинации. Кроме того, детям с любыми хроническими заболеваниями рекомендуется проводить дополнительные **прививки** (помимо плановых) против гемофильной инфекции типа В, менингококковой, пневмококковой инфекций, гриппа. После **прививки**, и в последующие дни, родителям следует обращать внимание на состояние ребенка.

Первые три дня рекомендуется измерять температуру, особенно после **прививки** против коклюша, дифтерии и столбняка (АКДС, Тетракок). Если состояние не изменилось и не ухудшилось, т.е. малыш весел, бодр, у него хороший аппетит, спокойный сон и пр., то его режим жизни менять не нужно. Продолжайте как обычно, кормить, купать ребенка, гулять с ним. Единственно - следует ограничить общение с чихающими,

кашляющими людьми, и детьми, чтобы ребенок не имел шансов заразиться. С этой же точки зрения нежелательно путешествовать с ребенком сразу после **прививки**.

Если родителям необходимо куда-то уезжать с малышом, следует подумать о **прививках** заранее, за 1-2 недели до отъезда. За это время успеют выработаться антитела на введенную вакцину и успеют проявиться нежелательные эффекты от **прививки**, если им суждено быть. В дороге или в чужом городе может оказаться сложнее оказать медицинскую помощь ребенку.

*Что же делать, если после **прививки** повысилась температура, ухудшилось общее состояние малыша?*

Следует воздержаться от купания и прогулок. Сообщите о нарушении состояния ребенка медицинской сестре, которая проводит патронаж после **прививки** или врачу. Дайте жаропонижающие средства в возрастной дозировке: для детей, перенесших ранее судороги - сразу же при любой повышенной температуре (даже если это 37,1 градусов С), для остальных - при температуре выше 38,5 градусов С. Своевременное обращение к врачу позволит выяснить, с чем связана температура - с обычной реакцией на вакцину, случайным заболеванием или с чем-либо еще.

Правильно поставленный диагноз - залог безопасности дальнейшей вакцинации. Помните, что в месте введения всех вакцин может появиться краснота и уплотнение, которые должны пройти через 1-3 дня. Если уплотнение, покраснение держится дольше 4 дней или его размеры более 5-8 см, необходимо обязательно проконсультироваться у врача.

*Можно ли делать **прививку** в специальном центре?*

Любого ребенка, а тем более, страдающего каким-либо заболеванием можно прививать в специализированных центрах иммунопрофилактики (филиалы таких центров могут существовать и в участковых поликлиниках), под наблюдением врачей иммунологов. Они составят индивидуальный график прививок, подберут оптимальный тип вакцины для конкретного малыша и пр. Такие меры позволят свести к минимуму риск развития поствакцинальных осложнений и создать эффективную защиту организма от тяжелых и опасных инфекций.

*Исключение из правил*

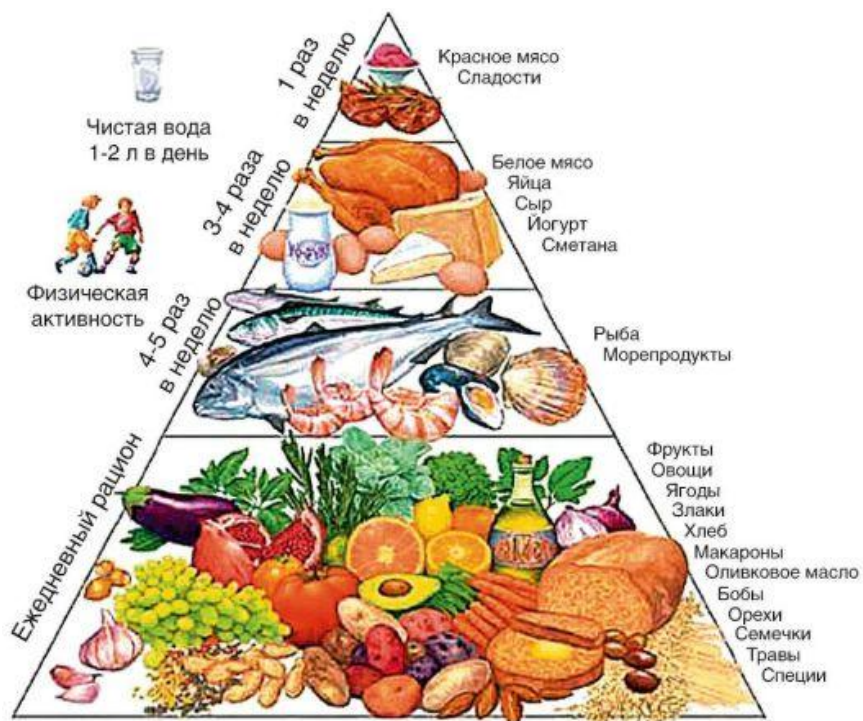


Известно, что детям во время острого заболевания или обострения хронического, плановые **прививки** не проводят. Вакцинацию откладывают до выздоровления или завершения обострения хронического процесса. Однако, если возникает экстренная ситуация, когда нужно привить нездорового ребенка, это может быть сделано (вакцинация по экстренным показаниям). Например, ребенок болен ОРВИ, или у него обострилось хроническое заболевание, и при этом он общался с больным дифтерией или его укусила собака и т.д. В таких случаях противопоказаниями к вакцинации можно пренебречь, чтобы по жизненно важным обстоятельствам срочно привить ребенка.

## **Основы питания детей дошкольного возраста**

*Правильное питание — это фундамент здоровья и долголетия. Из белков, жиров, минералов, микроэлементов ребенок «строит» свой организм, как дом из кирпичиков. Энергию для этого также предоставляет пища. Она же руководит развитием ребенка и защищает его от многих вредных влияний окружающей среды. В то же время пища, неподходящая возрасту и особенностям организма ребенка, — самая главная причина тяжелых хронических заболеваний. Питание в раннем детстве оставляет очень длинный след, иногда на всю жизнь. Оно может привести к болезням, которые дадут о себе знать в юном и зрелом возрасте. Детские врачи хорошо знают, что вследствие ошибок вскармливания каждый второй ребенок в последующем заболевает ожирением, каждый третий — сердечно-сосудистым заболеванием.*

### **Общие сведения о рационе дошкольника**



*Рационом называется набор про-дуктов, который используется в течение определенного отрезка времени (суточный, недельный рацион). Для того чтобы составить его грамотно, необходимо усвоить три важных правила.*

1. **Правило соответствия** Пища ребенка должна строго соответствовать этапу его развития. Ребенок непрерывно и быстро меняется. В каждом возрасте он «новый», не похожий на самого себя, каким он был месяц или год назад. Изменяются не только размеры, но и его внутренняя природа — активность пищеварительных ферментов, количество зубов, уровень иммунитета, реакции нервной системы, состав крови и т. д. Появляются новые особенности в работе внутренних органов. Пища, которая ориентирована на более младший возраст, уже оказывается не-способной удовлетворить возросшие потребности. Если же мы предложим ребенку пищу, предназначенную более старшему возрасту, то она предъявит организму завышенные требования и вызовет болезненные реакции. Предвижу возражения. В реальной жизни мы часто сталкиваемся с ситуацией, когда дошкольник ест все блюда взрослого стола, явно не подходящие его возрасту, но не дает видимых болезненных про-явлений. Не будем торопиться относить это к достижениям семьи и самого ребенка. Это благополучие обманчиво. Оно свидетельствует лишь о высокой

приспособляемости ребенка, который способен переварить и усвоить трудную для него пищу. Однако происходит это за счет перенапряжения работы ферментов и гормонов, неизбежно вызовет истощение определенных систем организма, а далее (иногда уже в зрелом возрасте) приведет к хроническим болезням желудка, кишечника, печени, к ожирению, сахарному диабету и другим неприятностям.

2. **Правило разнообразия** Элементарными структурами человеческого тела являются клетки. В организме их очень много, и все они разные, поскольку выполняют строго определенные функции. Для выполнения только им присущей работы клетки, а также органы, из которых они построены, должны получать свою особенную пищу. По современным представлениям, для покрытия их запросов здоровому человеку необходимо ежедневное поступление более 20 тысяч разнообразных пищевых веществ. А при болезни или в состоянии физического, эмоционального, умственного напряжения — еще больше. При недостатке каких-либо пищевых веществ в растущем организме образуются голодные и плохо функционирующие клетки. Только разнообразная пища может дать ребенку все, что нужно для его здоровья. Старайтесь максимально расширять ассортимент детских блюд, разумеется, в рамках набора продуктов, рекомендованных для данного возраста. Никогда не повторяйте одни и те же блюда в течение дня или многократно в течение недели.
3. **Правило «полной кладовки»** К сожалению, реальная жизнь предоставляет нам мало возможностей постоянно и в полном объеме обеспечивать запросы организма. Ребенок может то переесть, то недоесть, что приводит к нарушению баланса пищевых веществ и энергии. Но его организм все же умудряется поддерживать постоянство внутренней среды. Каким образом он это делает? Посредством разветвленной сети специальных биологических «кладовок», таких, как жировая ткань, кости, печень. В благоприятных условиях питания они наполняются разнообразными пищевыми веществами «про запас», а в неблагоприятных — предоставляют их организму на текущие нужды (рост, развитие, работу, сопротивление болезням). Вот поэтому для гарантии хорошего роста и развития ребенка его питание должно быть с некоторым «превышением» того, что необходимо в данный момент.

### **Чем кормить?**

Для того чтобы накормить ребенка полезно и вкусно, не обязательно располагать большими средствами но нужно знать, как это сделать. Хорошо сбалансировать рацион можно на основе обычных продуктов и их домашней обработки. Малыши должны получать все основные группы продуктов, являющиеся поставщиками белков, жиров, углеводов, витаминов, минеральных веществ и энергии.

### **Крупы, макароны, мука**



*Блюда из круп, особенно каши, с полным основанием можно считать здоровой детской пищей. Крупы содержат белки и аминокислоты, которые в организме ребенка не вырабатываются, много углеводов, а также идеальный набор пищевых волокон, улучшающих процессы пищеварения. Эта пища — прекрасный источник витаминов и лучше других продуктов может пополнить организм ребенка минеральными веществами.*

*Наибольшей питательной ценностью, высоким содержанием растительного белка, пищевых волокон, калия, фосфора, магния, железа, витаминов группы В отличаются гречневая и овсяная крупы. Рисовая крупа самая богатая крахмалом, поэтому калорийна, но в ней относительно мало белка, витаминов и минералов. Содержание последних зависит от степени очистки зерна: чем меньше отшлифовано зерно, тем лучше. Рис легко усваивается из-за низкого содержания клетчатки. Кукурузная крупа богата белком, крахмалом, но в ней меньше витаминов и минеральных солей, хотя содержание железа достаточно высоко. Эта крупа плохо разваривается, но в разваренном виде легко усваивается. Такие злаки, как рожь, ячмень (перловая и ячневая крупы) и просо (пшенная крупа), имеют высокую пищевую ценность, но плохо развариваются и не очень хорошо перевариваются из-за большого содержания клетчатки. Манная крупа богата растительным белком и крахмалом, высоко калорийна, но содержит мало витаминов, минеральных солей и пищевых волокон.*

*В питании ребенка полезно использовать разнообразные злаки. Но никогда не кормите его рафинированными крупами. Нет ничего хуже, чем манная или рисовая каша из полированного белого риса, сваренная на обезжиренном стерилизованном молоке. Старайтесь чаще применять серые крупы — не шлифованный бурый или дикий рис, гречу, овсянку. Целебным и питательным продуктом является неочищенное проросшее зерно. Зерна пшеницы или овса с маленькими росточками можно растереть в ступке и добавить в любое блюдо. Неплохо использовать готовые крупяные завтраки в виде фигурных кукурузных изделий, мюслей, кукурузных или пшеничных хлопьев, залитых цельным кипяченым молоком, кефиром, йогуртом, и каши «быстрого приготовления», предназначенные для детского питания. Эти каши представляют собой сухие смеси крупяных хлопьев, полученных путем гидротермической и механической обработки, с пищевыми и ароматическими добавками и наполнителями в виде сухофруктов и ягод. Их не варят, а только разводят водой или молоком.*

*Традиционно в питании детей раннего возраста используются макароны. В то же время принято считать, что макароны — это довольно пустая по содержанию пищевых веществ еда. Но это относится только к макаронным изделиям из мягких сортов пшеницы. Макароны, изготовленные из твердых сортов пшеницы, содержат большое количество хорошего растительного белка и не подталкивают вашего ребенка к ожирению. То же самое относится и к муке. Выбирая муку обратите внимание на сортность. Чем выше сорт (тоньше помол), тем беднее мука витаминами и минеральными веществами, поскольку они содержатся в наружных оболочках зерна, которые отбрасываются при помоле.*

*Изделия из злаков (каши, макаронные изделия, хлеб, выпечка) — основные поставщики пищевой энергии.*

### **Молоко и молочные продукты**



*Молоко — один из самых великолепных и «живых» видов пищи, приготовленный для ребенка самой природой. Разнообразны и ценны его белки и жиры, но главную уникальность молока составляет молочный сахар (лактоза). Его нет ни в каком другом пищевом продукте. Между тем лактоза принимает участие в формировании нервных волокон, тканей мозга, роговицы глаза. МОЛОКО по праву считается основным источником кальция, необходимого для роста и укрепления костей. У ребенка дошкольного возраста сохраняется пищевая зависимость от молока и молочных продуктов как основных источников кальция. Обычно в питании детей используют коровье молоко, но в последние годы все большее внимание привлекает козье молоко. В определенном отношении оно даже лучше коровьего. Его белки менее аллергенны, а жир обладает целебными свойствами, подобно оливковому маслу, и легко всасывается.*

*Пищевая промышленность готовит из молока множество полезных для детей продуктов: питьевое молоко, кисломолочные продукты, сливочное масло, сыры, творог и творожные изделия.*

*Какое молоко подходит детям? По жирности оптимально 2,5—3,5%-е молоко. Сейчас все больше появляется людей с ожирением, поэтому детей стараются не приучать к жирной пище. Но в развитии маленьких детей жир играет особенную роль как один из основных источников энергии и как важнейший «строительный» материал. В этой связи не следует использовать обезжиренное молоко.*

Традиционными для детского питания являются кисломолочные продукты: йогурт, «Актимель», кефир «Бифи» фирмы «Агуша», бифилакт, ацидолакт, биокефиры («Бифилайф», «Бифилин-М», «Бифидок» и др.). Их сейчас много на прилавках магазинов. Самое примечательное их свойство — это содержание живых полезных бактерий, помогающих сохранять и улучшать здоровье. В каждом кисломолочном продукте свой набор бактерий. Одни из них улучшают пищеварение, другие поддерживают иммунитет, поэтому их целесообразно чередовать. Однако полностью перейти на кисломолочные продукты нельзя именно потому, что они кислые и, употребляемые в большом количестве, могут нежелательно «подкислить» кровь ребенка. Оптимально давать их 1–2 раза в день.

Приобретая кисломолочные продукты, особенно любимые детьми йогурты, обязательно обратите внимание на срок и условия хранения. Йогурты условно делят на «живые», или биоийогурты, и «долгоживущие» (йогуртовые продукты). По содержанию пищевых веществ и вкусу они почти не различаются. Разница состоит в содержании полезных микроорганизмов. В «живых» йогуртах их много, но хранение этих продуктов не превышает 7–14 дней при температуре +4...8°. «Долгоживущие» йогурты хранятся 3 месяца при температуре +20°, но количество бактерий в них очень невелико. Эти йогурты значительно менее полезны.

В некоторые кисломолочные продукты добавляют сахар, соки, кусочки фруктов и ягод. Нередко вкусовые свойства улучшают с помощью искусственных пищевых добавок — красителей, ароматизаторов, подсластителей. Эти добавки не улучшают пищевую ценность продукта и не полезны для ребенка.

Ребенку можно предлагать сливки 10–20%-й жирности и сметану 10–20%-й жирности. К числу обязательных компонентов пищевого рациона детей принадлежит творог. Для детей целесообразно покупать творог с жирностью до 18%, а еще лучше — готовить его самостоятельно из натурального молока. Обычно дети охотно едят готовые детские творожки («Тема», «Растишка», глазированные сырки и др.) и сыр. Предлагайте сыры неострых сортов (твердые, мягкие, плавленые). Сыр обладает пищевой ценностью и может рассматриваться как молочный концентрат. Дети любят мягкие сливочные сыры, особенно сладкие. Сладкий сливочный сыр со вкусом и ароматом ванилина, фруктовый с сиропом или вареньем имеет нежную масляную консистенцию, так как для его приготовления используют сливки, содержит достаточное количество белка (до 20%), жира (до 30%), витаминов и минеральных веществ. Предлагайте ребенку на выбор разные сорта сыра, даже ароматные. Не приучайте его к дешевым безвкусным сортам с «резиновой» консистенцией. Прекрасен свежий сыр из козьего молока. Он мягкий и не очень жирный. Дети могут есть его с фруктами и ягодами прямо руками. Не используйте для малышек сыр с плесенью, дополнительными включениями, например орехами, и высоким содержанием жира (более 40%).

## **Мясо, рыба, яйца**



*Пищевая ценность мяса определяется, прежде всего, присутствием в нем полноценных белков, а также легкоусвояемого железа, необходимого для построения гемоглобина и осуществления многих важных функций в организме. К высокобелковым продуктам детского рациона относятся говядина, телятина, мясная свинина, курица, индейка, кролик, субпродукты (язык, печень, почки, сердце), яйца.*

*Самым нежным и хорошо перевариваемым является мясо птицы, особенно ее грудные мышцы, из которых получают деликатесные блюда. Высокими диетическими свойствами характеризуется мясо кролика. По сравнению с другими видами мяса в нем больше витаминов группы В и минеральных веществ, (говядина — более грубый вид мяса, поскольку содержит значительное количество соединительной ткани. В этой связи блюда из говядины требуют длительной тепловой обработки. Нежнее говядины телятина, она к тому же менее жирная и относится к ценным диетическим блюдам. Для питания ребенка лучше всего подходит парное мясо и птица.*

*Субпродукты тоже с успехом используются в питании детей. Они настолько богаты минеральными веществами, что их нередко включают в диетическое питание, назначаемое при малокровии.*

*Исключительно полезным продуктом, содержащим ценнейшие жирные кислоты, является рыба, особенно таких пород, как треска, форель, макрель, минтай, хек, лосось, навага, сардина, судак, сельдь. Самым мощным аргументом за нее является то, что она содержит особо важные для развития ребенка жиры (полиненасыщенные жирные кислоты), которых практически нет в других продуктах детского питания. Как морская, так и пресноводная рыба*



*содержит очень хороший белок. А вот в отношении минеральных веществ пальма первенства принадлежит морской рыбе. Ее минеральный состав не только богат и разнообразен, но, что очень важно, похож на минеральный состав нашей крови. В то же время мясо речной и озерной рыбы более нежное по своей консистенции, чем морской, так как содержит мало соединительной ткани. Рыбу, как и мясо, лучше использовать свежую.*

*Особое место в питании детей занимают яйца. Они концентрируют в своем составе вещества, редко встречающиеся в других пищевых продуктах, и жизненно важные для развития ребенка. Иногда родителей пугает холестерин, действительно в большом количестве содержащийся в желтке, однако он совершенно не опасен, так как сбалансирован с веществами, нейтрализующим его способность вызывать атеросклероз. Яйцо довольно рано вводится в питание детей в связи с его богатейшим составом. Белок яйца настолько хорош, что в свое время Продовольственный и сельскохозяйственный отдел Организации Объединенных Наций принял его в качестве эталона биологической ценности пищевых белков. Но наиболее ценной частью яйца является желток. В нем собраны все жиры яйца, витамины и минеральные вещества. В детском питании разрешено использовать диетические куриные и перепелиные яйца. Их варят вкрутую или вводят в состав блюд, которые обязательно провариваются или прожариваются.*

### **Овощи**



*Какие овощи наиболее полезны для ребенка? Каждый овощ содержит свою особенную пользу и свои характерные только для него, ценные вещества, поэтому в овощном «секторе» детского питания, как ни в каком другом, следует исповедовать принцип разнообразия. Если вы будете круглый год кормить ребенка овощами (лучше*

*выбирать овощи по сезону) и хотя бы треть из них давать в сыром виде, так организм ребенка сам выберет из них все необходимое.*

*Очень хороши для детей зеленые салатные (салат, шпинат) и тыквенные (кабачки, цукини, тыква) овощи. Не забывайте о корнеплодах — репе, брюкве турнепсе, топинамбуре. Не устраивайте постоянный «праздник» огурцов и помидоров, особенно импортных или выращенных в зимних теплицах. Картофель следует воспринимать как энергетическую пищу с низким содержанием витаминов и минеральных веществ и не превращать его в главное блюдо. Много полезных для растущего организма веществ содержат все виды капусты — брокколи, брюссельская, цветная, савойская, зеленая, кольраби, бело- и краснокочанная. Очень полезна детям ранняя летняя морковь и красная свекла с ботвой в борщах и винегретах. Целебен тыквенный сок, особенно в смеси с яблочным и морковным, и сок из сырой свеклы в смеси с соком красной смородины.*

*Не забывайте о морской капусте - ламинарии (хотя ее и нельзя назвать овощем). Она важный источник йода и по содержанию минеральных веществ превосходит все наземные растения. Мелкоизмельченная морская капуста может быть использована как ингредиент разнообразных салатов. Но никогда не используйте магазинные готовые салаты! Высушенную морскую капусту можно купить в аптеке или магазинах диетического питания и использовать после отваривания.*

*Детям можно предлагать бобовые. Зеленый сахарный горошек и зеленые бобы в стадии молочной спелости лучше любой конфеты! Бобовые культуры (горох, соя, чечевица, бобы) содержат много ценного растительного белка.*

## **Фрукты и ягоды**



*Фрукты чрезвычайно полезны для организма ребенка. Это незаменимый источник витаминов, минеральных солей, антиоксидантов, клетчатки. Многие из них обладают бактерицидными свойствами, улучшают пищеварение, очищают зубы. Плоды и ягоды лучше всего потреблять в свой сезон. В июле — свежую клубнику, затем малину, смородину, крыжовник. Осенью — яблоки, груши, сливы, виноград. Тогда же — бахчевые культуры (арбузы и дыни). Но наиболее полезны лесные и болотные ягоды (земляника, черника, брусника, клюква, морошка). Дайте попробовать ребенку жимолость, актинидию, облепиху. Из экзотических фруктов, в изобилии появившихся в продаже, хорошо прижились бананы, киви, гранаты, апельсины, мандарины, лимоны. Однако не стоит злоупотреблять цитрусовыми ввиду их явно*

*высокой аллергенности. Не позволяйте детям грызть их корки, содержащие много эфирных масел. Местные плоды предпочтительнее привезенных из за морских стран.*

*Фрукты и ягоды должны быть у ребенка круглый год. Зимой хороши моченые яблоки и брусника. Отлично сохраняются в замороженном виде клюква, смородина, рябина, черника. Некоторые фрукты не снижают своей ценности в высушенном виде (чернослив, абрикосы, инжир, финики, изюм). Оптимально употреблять фрукты и ягоды в свежем виде, но можно варить из них компоты, морсы, кисели, фруктовый суп, добавлять их в выпечку салаты, мюсли, каши. Эти продукты должны быть максимально разнообразными.*

## *Жиры*



*Можно использовать натуральное сливочное масло, топленое масло, рафинированные и нерафинированные растительные масла (подсолнечное, оливковое, льняное, соевое, кукурузное, горчичное и т. д.). Они являются источниками жирных кислот и жирорастворимых витаминов (то масло, которое идет для обжарки, не входит в их число).*

## *Напитки*



*Неотъемлемой частью рациона ребенка являются напитки. Ребенку можно давать чай — черный, зеленый, травяной (ромашковый, липовый, смородиновый, земляничный), но не искусственно ароматизированный. Очень полезен свежееотжатый сок. Для лучшего усвоения сок нужно немного разбавлять чистой кипяченой или минеральной водой. Свежееотжатые соки не идут ни в какое сравнение по своей питательной ценности с соками промышленного приготовления, включая и те, которые разрешены для детей. Не без помощи рекламы у значительной части населения сложилось мнение, что соки, морсы и нектары на основе из фруктов, ягод и овощей, расцвечивающие прилавки магазинов всеми цветами радуги, являются идеальным источником витаминов и очень полезны детям. Однако это далеко не так. Более или менее достаточными источниками витамина С являются томатный, апельсиновый, грейпфрутовый соки, в одном стакане которых может содержаться 30—50 мг аскорбиновой кислоты. В морковном, виноградном, сливовом, яблочном соках ее гораздо меньше. А содержание витаминов группы В и фолиевой кислоты не превышает 1—2% от суточной нормы потребления.*

*В качестве источников натуральных витаминов пропагандируются также безалкогольные напитки, приготовленные с использованием экстрактов, отваров и настоев лекарственных растений (шиповника, мяты, крапивы, липы и др.). Эти растения действительно богаты многими полезными веществами, но их экстракты и настои вносятся в напитки в количестве не более 1—2% от общего объема и все их полезные свойства в процессе*

*технологической обработки полностью пропадают. Поэтому, например, в популярный сироп из плодов шиповника на конечном этапе его производства приходится добавлять кристаллическую аскорбиновую кислоту.*

*Старайтесь не использовать кисели из концентратов. Это абсолютно пустая пища, перегружающая ребенка углеводами. Исключение составляют специальные виды киселя, обогащенного витаминами и минеральными веществами. Их можно купить в аптеках. Попытки улучшить питательные свойства промышленных напитков привели к созданию серии «Золотой шар» (НИИ питания РАМН, компания «Валетек Продимпэкс», ОАО «УФАВИТА»), в состав концентратов этих напитков и киселей включено 12 витаминов, каротин, кальций, магний, железо, йод. Это полезные детские напитки.*

*Однако, независимо от того, сколько ребенок потребляет соков, морсов, молока, он должен ежедневно пить чистую воду. В современных условиях чистоту воды можно повысить за счет дополнительной фильтрации с помощью домашних фильтров. Альтернативой водопроводной стала питьевая вода, продаваемая в бутылках.*

### **Кондитерские изделия**



*Все дети любят кондитерские изделия, и без них трудно обойтись, но сладости ни в коем случае не должны в изобилии присутствовать в рационе ребенка. Если вы непременно хотите принести их из магазина, то купите крекеры или галеты с небольшим содержанием или полным отсутствием сахара, печенье, вафли, пряники, обогащенные витаминами и минеральными веществами. Не рекомендуется давать детям магазинные пирожки и*

*булочки с любыми начинками, ватрушки. А вот в домашнюю выпечку желательно вводить творог, сухофрукты, цукаты, ягоды.*

*Чистого сахара лучше избегать совсем, заменяя его небольшим количеством меда, варенья, джема. Немного натурального шоколада полезнее конфет-тянучек, прилипающих к зубам и способствующих развитию кариеса.*

*Придайте сладостям статус праздничного блюда, но при каждом удобном случае опускайте их «рейтинг», поднимая «рейтинг» свежих фруктов и ягод. Красиво выложенные на тарелке ягоды, разноцветные кусочки фруктов, дыни, арбуза — лучший десерт для ребенка. Попросите всех своих близких и дальних родственников при посещении ребенка приносить не конфеты, а фрукты. Окрасьте восторженными эмоциями такие подарки. Обратите внимание ребенка на цвет яблочка или смешную форму груши, порадитесь величине арбуза. Особенный успех может быть достигнут в сочетании с поцелуями любимой бабушки. Ну, а если принесли коробку конфет, тут же откройте ее и вместе с ребенком раздайте конфеты как можно большему количеству гостей. Ни в коем случае не используйте сладости в качестве награды за хороший поступок.*

*Ценным питательным продуктом являются орехи (грецкие, кедровые, фундук, каштаны) и семена подсолнечника, содержащие значительное количество растительных белков, жиров, витаминов и минеральных веществ. Это прекрасная альтернатива сладостям. В детскую выпечку можно добавлять семена мака или смолотые зерна амаранта. А вот с арахисом будьте осторожны (строго говоря, это не орех, а бобовое растение): на него часто развивается тяжелая аллергия, к тому же он нередко загрязнен плесневыми грибами и их токсинами, от которых не избавиться даже с помощью прожаривания.*

### **Консервированные продукты**



*Сразу отметем в сторону мясные, рыбные, овощные и фруктовые консервы, предназначенные для широких слоев населения. Нет и еще раз нет! Однако есть консервы, произведенные специально для детей. Многие из них являются плодом серьезных научных разработок и с полным правом могут быть отнесены к здоровой детской пище.*

*Производство продуктов для детей отличается от производства обычных продуктов общего назначения специфическими требованиями к сырью, технологии, оборудованию, санитарному режиму, экологическому и химико-технологическому контролю. Изготовление многокомпонентных консервированных продуктов основано на щадящей технологии переработки сырья, обеспечивающей сохранение пищевой и биологической ценности продукта. Продукты детского питания — это, прежде всего, экологически чистые продукты. Качество готовой продукции контролируется по таким показателям безопасности, как содержание токсичных элементов (свинец, мышьяк, кадмий, ртуть, олово), пестицидов, нитратов, микотоксинов (для плодоовощных консервов), антибиотиков (для мясных консервов), нитрозаминов, радионуклидов, а также по микробиологическим показателям. Особое внимание уделяется производству детских молочных продуктов. Для очистки молока, поступившего на заводы, применяют процесс, называемый бактофугированием: на специальных центрифугах и сепараторах-бактериоотделителях из молока удаляется до 95% микроорганизмов. Для полного уничтожения микроорганизмов молоко пастеризуют.*



## ***Нужен ли ребенку дополнительный прием витаминов?***

*Сейчас много говорят о недостаточном содержании в пище витаминов и нарушениях потребления важных минеральных веществ. Это действительно так. Но у здорового ребенка условия правильно организованного разнообразного питания нет никакой необходимости в дополнительном употреблении витаминных или витаминно-минеральных препаратов. Витамины относятся к полезным конфеткам, их неправильном или необоснованном применении можно получить многократную передозировку любого витамина минерала или микроэлемента. Некоторые из них (витамины А и D, жег медь, марганец, йод и т.д.) в больших дозах очень токсичны. С другой стороны привычка организма ребенка к регулярному дополнительному поступлению витаминов, например аскорбиновой кислоты, может привести к формированию зависимости и возникновению тяжелого гиповитаминоза при переходе на нормальный уровень обеспечения.*

## ***Продукты, вредные для ребенка***



***Жиры.*** Некоторые продукты в изобилии содержат вредные жиры, которые искусственно создаются с помощью специальной химической обработки растительных масел. Они дешевы и широко используются на предприятиях общественного питания для жарки пищевой промышленности при производстве, прежде всего, масложировой

продукции и кондитерских изделий. Такие жиры способствуют развитию многих тяжелых заболеваний, в том числе онкологических. Вот перечень продуктов в которых их особенно много:

- жареная рыба, кура-гриль, картофель фри;
- бульонные кубики;
- пюре быстрого приготовления «горячие кружки»;
- выпечка промышленного производства;
- гамбургеры, чизбургеры и др. блюда фастфуда;
- картофельные чипсы;
- ненатуральные сливки;
- маргарин.

Однако испортить жир, сделав его очень вредным, можно и в процессе домашнего приготовления пищи. Это легко происходит при перекаливании масла. Самые безопасные блюда готовятся способом варки или тушения при максимально низких температурах или на пару. Для жарки оптимально подходит оливковое, а также топленое сливочное масло. После жарки целесообразно снять с жаркого салфеткой лишний жир. Ни в коем случае нельзя повторно использовать масло, на котором уже жарили. Если позволяет технология, то лучше готовить блюдо без масла, а потом добавлять масло прямо в тарелку. Следует избегать тугоплавких животных жиров (сала, бараньего, говяжьего, свиного жира, нутряного жира). Для ребенка мало подходит приготовление пищи во фритюрницах и грилях.

**Молоко и молочные продукты.** Не поддавайтесь соблазну дать ребенку парное молоко от «чистой» бабушкиной коровы или козы. Слов нет, парное молоко многократно полезнее кипяченого или пастеризованного магазинного, но широкое распространение заболеваний (в том числе таких опасных, как туберкулез), передающихся через молоко животных, заставляет применять меры безопасности. Не покупайте для ребенка сгущенное молоко, содержащее немолочные добавки, например сою, и консервирующие вещества, а также сухое молоко. Бесплезно для ребенка стерилизованное молоко. При нагреве до 100° происходит повреждение всех

компонентов натурального молока. Многие из них переходят в неусвояемую форму, теряются все естественные витамины.

**Мясо, рыба, яйца, соусы.** Нельзя использовать жирные сорта мяса (жирную свинину, баранину, утку, гуся). Ограничьте потребление жирной рыбы (осетровые и лососевые). Никогда не используйте готовый магазинный фарш, замороженное мясо, птицу и рыбу. В них вносят антибактериальные и другие химические вещества. Мимо вашего внимания должны пройти сосиски, сардельки, колбасы, ветчина, паштет бекон, все виды копченостей и уже готовые к употреблению продукты, например кура - гриль. Не годятся для детей копченая, вяленая и сушеная рыба. Не стоит кормить ребенка икрой, поскольку это высокоаллергенный продукт; содержащий к тому же очень много соли.

Могут быть опасны для ребенка яйца водоплавающих птиц (утиные, гусиные), так как очень часто заражены микробами, вызывающими кишечные инфекции.

Старайтесь не использовать в рационе детей майонез, кетчуп и другие соусы промышленного производства.

**Напитки.** В отношении газированных напитков типа «Кола», «Фанта», «Пепси» можно сказать, что ни один из них не только не принесет детям (кстати, детям любого возраста) пользы, но и будет им откровенно вреден. Не давайте их ребенку даже попробовать. Содержащиеся в них разнообразные химические и тонизирующие добавки, повышенная кислотность, газ оказывают мощное агрессивное воздействие на здоровье ребенка.

**Кондитерские изделия.** Никогда прежде прилавки магазинов не были завалены таким количеством кондитерских изделий, наперебой конкурирующих друг с другом в стремлении привлечь наше внимание. Но и никогда ранее мы с такой отчетливостью не понимали всю опасность для здоровья слепого доверия коммерческой рекламе, активно работающей в том числе и в секторе детского питания. Трудно сопротивляться, когда у детского продукта яркий косметический цвет, красивая упаковка и обещание сочетания удовольствия с пользой. Искусственная «вкусоность» и внесение игровых элементов — легкий способ доставить ребенку радость. Они буквально парализуют бдительность родителей, толкая их на неосознанное причинение вреда ребенку. Что в кондитерских изделиях (а также во многих других пищевых продуктах промышленного приготовления) может быть вредным, кроме уже упомянутых низкосортных жиров? Прежде всего, искусственные химические добавки, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по букве Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах (определенные красители, ароматизаторы), но никакой

пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции.

### **Промышленные пищевые добавки, провоцирующие аллергические реакции**

<b>Технологическая функция</b>	<b>Индекс</b>	<b>Название</b>
<b>Консервант</b>	E200, 203	Сорбаты
	E210—219	Бензоаты
	E220—227	Сульфиты
	E230	Дифенил
	E231, 232	Ортофенил фенолы
	E239	Гёксаметилен-тетрамин
	E249—252	Нитриты, нитраты
<b>Анти-окислитель</b>	E310—313	Галлаты
	E320	Бутилгидроксианизол
	E321	Бутилгидрокситолуол
<b>Краситель</b>	E102	Тартразин
	E107	Желтый 2G
	E110	Желтый «солнечный закат»
	E122	Азорубин
	E124	Пунцовый 4R
	E128	Красный 2G
	E151	Черный блестящий RN
<b>Усилитель вкуса и аромата</b>	E620-625	Глутаматы
	E626—629	Гуанилаты

Детские врачи также знают, что пищевые добавки могут ухудшить физическое развитие ребенка и вызвать психическое возбуждение (синдром гиперактивности). Немаловажно и то, что избыточная яркость вкуса и запаха способствует неправильным пищевым пристрастиям и мешает ребенку понять, что такое настоящая еда.



В жизни главное  
- здоровье!

