



В новогодние праздники проблемы со здоровьем могут возникнуть и у детей. Прием большого количества сладостей может принести не только радость и удовольствие, а стать поводом для обращения к врачу. Следует ли сажать за новогодний стол, полный всевозможных закусок, детей, расскажет заведующая педиатрическим отделением детской поликлиники Рузаевской МБ, врач-гастроэнтеролог Юлия Парамонова.

- Новый год у детей всегда ассоциируется со сладкими подарками и мандаринами. Многие начинают поедать конфеты.
- Юлия Викторовна,
есть ли суточная норма по употреблению шоколада?

- Во-первых, шоколад разрешен детям только с трех лет. Стандартную 100-граммовую плитку за день может съесть ребенок старше 10 лет. Детям младшего возраста будет достаточно 50 граммов. Но эту норму необходимо разделить на несколько приемов и из

сладостей уже больше ничего другого не давать. Продукты с высоким содержанием глюкозы лучше употреблять в первой половине дня, когда идет ее лучшее усвоение.

- А как насчет цитрусовых?

- Их тоже рекомендуется начинать вводить в рацион ребенка только с трех лет. Ему достаточно будет съесть в день половинку мандарина. Предпочтительнее с утра, чтобы суметь отследить реакцию на продукт. Ведь именно мандарин содержит наибольшее количество аллергенов по сравнению с апельсином и лимоном.

- К празднику мы готовим разные закуски и салаты с использованием соусов и майонеза

**-
Можно
ли
все
это
есть
детям
?**

- Я бы не рекомендовала. Учитывая то, что в состав майонеза входит уксус, горчица и другие подобного рода ингредиенты, дошкольникам такие блюда употреблять нельзя. В лучшем варианте вообще ограничить прием майонеза до 10 лет. Питание детей должно состоять из отварных, тушеных, печеных блюд с минимальным количеством аллергенов.

- Сколько приемов пищи должно быть у детей? Больше, чем у взрослых?

- У детей дошкольного возраста - 4-5, у школьников – 3-4, не считая перекусов.

- Назовите самые вредные продукты для детского питания.

- На первое место я бы поставила газированные напитки, жирное, жареное, копченое, острое и пряное. На второе – сладости. Далее следуют индивидуальные запреты, связанные с определенными проблемами со здоровьем.

- Может, составите самое полезное меню для ребенка?

- Завтрак: гречневая или овсяная каша. Бутерброд с сыром. Если нет аллергии на молочный белок, какао. А так, чай. Второй завтрак должен включать в себя фрукты. Лучше, если будут такие, которые произрастают на нашей земле или в нашей климатической зоне. Например, яблоки. Из экзотических могу отметить киви. Оно содержит много витаминов и не имеет аллергенов. Обед: щи, картофельное пюре с котлетой на пару. Компот из сухофруктов. Полдник: кисломолочный продукт с булочкой. Ужин: овощи с отварным мясом или рыбой. Последний прием пищи должен быть за два часа до сна.

- Многие пьют на ночь кефир или ряженку, это полезно?

- Да, для нормализации работы кишечника. Но не стоит усердствовать, 100 гр достаточно.

- Сколько детей стоит на учете с заболеваниями желудочно-кишечного тракта (ЖКТ)?

- Проблемы с ЖКТ в общем списке болезней занимают 3 место после заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем. Спад пошел после введения горячего питания в школах. За последние 10 лет количество стоящих на учете детей уменьшилось в два раза, сегодня их 354 человека.

- После новогодних праздников количество обращений к вам увеличивается?

- Да, как правило, пациентов становится больше. К проблемам с ЖКТ присоединяются кишечные инфекции. Возможно, сказывается неправильное хранение пищи.

- Увеличилось ли число детей-аллергиков?

- Да, но она на фоне других заболеваний не занимает лидирующих позиций, 5-6 место.

- Как Вы думаете, с чем это связано?

- Главным образом, с экологическим фактором. И родители слишком много дают детям сладкого. Женщины во время беременности увлекаются шоколадом и цитрусовыми.

- Вы наблюдаете детей до 17 лет. Были ли случаи обращения с проблемами здоровья

**-
за
приема
детьми
алкоголя
?**

из

- Нет, в моей практике таких случаев не было. Лицам до 18 лет алкоголь противопоказан.

Беседу вела Оксана РУЗМАНОВА