

Неправильное питание в раннем детстве – причина социально значимых заболеваний у подростков и взрослых

Союз педиатров России провел опросы врачей и родителей о питании детей раннего возраста.

Выяснилось, что если медицинские работники не всегда компетентны в вопросах детского питания, то родители и вовсе допускают одни и те же ошибки, нередко полагаясь на свой выбор или желание ребенка.

Во-первых, родители дают слишком большие суточные и разовые объемы пищи, позволяют ребенку плотно перекусывать, нередко кормят детей в ночное время.

Во-вторых, дети получают много рафинированных углеводов и жиров, но мало овощей, фруктов, мяса.

То есть детское питание избыточное по калорийности, но дефицитное по микронутриентам (витаминам и минеральным веществам).

В-третьих, в детском рационе чересчур много соли и сахара.

Родители подсаливают готовые блюда, уже имеющие соль в составе, разрешают детям есть гораздо больше сладостей, чем положено в этом возрасте.

Но самая главная ошибка родителей в том, что очень рано — уже после первого года жизни — переводят ребенка на «взрослый» стол.

В рационе ребенка появляется много недетских продуктов: шоколад, газированные напитки, кетчуп, майонез, чипсы, полуфабрикаты, фастфуд.

Чем вреден «взрослый» стол для ребенка раннего возраста?

Учеными установлено, что будущее здоровье человека закладывается в первые 1000 дней жизни: начиная с внутриутробного развития и до двухлетнего возраста.

В этот период ребенок активно растет и развивается.

Ему необходимо достаточное количество всех питательных веществ, причем в правильном соотношении.

Продукты питания для взрослых не справляются с этой задачей: одних компонентов ребенок получает больше, других — меньше.

Поэтому для детей специально выпускают продукты промышленного производства: пюре, детские молочные смеси и так далее.

К чему приводит неправильное питание детей раннего возраста?

Неправильное питание в раннем детстве — причина социально значимых заболеваний: аллергии, ожирения, сахарного диабета, гипертонии, ишемической болезни, сердечно-сосудистых заболеваний, нарушений опорно-двигательного аппарата.

Сегодня уже у 25% детей 1–3 лет наблюдается избыточная масса тела. Четверть населения — это очень много!

Из-за ошибок родителей и, как следствие, неправильного питания в раннем возрасте дети приходят в детский сад с ожирением, железодефицитными состояниями, пищевой аллергией. Персоналу приходится приспосабливаться к особым пищевым потребностям каждого ребенка, разрабатывать специальное меню.