

А знаете ли вы,

ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ О ЕДЕ?

Нельзя: негативно высказываться о весе или внешности ребенка, комментировать его еду или запугивать едой. Например, рассказывать, что от колы будет дырка в животе. Ребенок увидит, что никакой дырки у него или его друзей не образовалось, и у него снизится уровень доверия к взрослым. Все это повышает риск проблем с питанием в будущем.

Можно: еда дает энергию, она позволяет играть, учиться, быть активными. Еда помогает нам расти и быть сильными, дает возможность нашим органам правильно работать. Еда бывает разная: одна дает только энергию, приятные вкусовые ощущения, чувство праздника (торт, сладости). Но она не наполняет организм витаминами и минералами, не помогает расти и развиваться. Такую еду можно есть не часто.

Этих знаний ребенку достаточно, чтобы понимать, как работает еда, зачем она нужна, не избегать отдельных продуктов, учиться любить еду.

А знаете ли вы,

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ЕСТ?

Когда кажется, что ребенок почти ничего не ест, нужно посмотреть, что же он ест в реальности. Поможет дневник питания, куда нужно записывать все, что ест ребенок в течение дня.

Часто дети нормально питаются, просто не хотят есть то, что должны по мнению родителей, бабушек, участкового врача.

Когда дети действительно отказываются от еды, у них, как правило, есть проблемы со здоровьем, такие дети нередко оказываются в больнице с признаками нехватки питания. Это редкие ситуации, которые обычно связаны с какими-либо заболеваниями.



А знаете ли вы,

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У РЕБЕНКА РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ?

Расстройство пищевого поведения стоит подозревать, если:

1. У ребенка критичный дефицит роста или веса.
2. У него нарушено физическое развитие.
3. Есть регулярная слабость, сонливость, ребенок постоянно мерзнет и не может согреться.
4. Он не проявляет интереса к активным занятиям, то есть мы видим, что есть нехватка энергии.

Также у ребенка может быть РПП, если он не ест продукты многих групп.

Еще можно подозревать у ребенка расстройство пищевого поведения, если у него выраженная анемия, выраженный дефицит кальция, витаминов группы В, белка.

Если вы думаете, что у ребенка РПП, то нужно **обратиться к врачу**.

А знаете ли вы,

КАК УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ЕСТ ДОСТАТОЧНО?

Если ребенок хорошо развивается, он активен, бодр, не сонлив, его вес и рост не сильно отличаются от возрастных норм, то он ест достаточно.

Если у ребенка нет подтвержденных дефицитов витаминов и минералов с клиническими симптомами, то он тоже ест достаточно. Важно сказать, что анализы крови на витамины и минералы часто сдают без показаний, а потом лечат отклонения в этих анализах. Не надо так делать, если у ребенка нет никаких симптомов.

Чтобы понять, что ребенок ест слишком много, тоже нужно посмотреть на его развитие. Некоторые дети могут иметь вес и рост выше нормы и при этом не страдать ожирением, то есть у них нормальный индекс массы тела, они, *например, активнее сверстников*.

А знаете ли вы

О ПОЛЬЗЕ ПОМИДОРОВ?

- 🍅 Помидор – важный источник калия, витаминов А, С и Е.
 - 🍅 Помидоры снижают риск рака, болезней сердца, укрепляют зрение, кости и зубы.
 - 🍅 Помидоры борются с воспалениями, аллергиями и лишним весом, ускоряют метаболизм, обладая антиоксидантными свойствами. **Идеальный продукт для здоровья!**
- А еще томаты — это вкусно! Добавляйте их в салаты, супы, соусы или ешьте свежими — они идеальны в любом блюде.



А знаете ли вы,

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ПОЧТИ НИЧЕГО НЕ ЕСТ?

Когда кажется, что ребенок почти ничего не ест, нужно посмотреть, что же он ест в реальности. Поможет дневник питания, куда нужно записывать все, что ест ребенок в течение дня. Часто дети нормально питаются, просто не хотят есть то, что должны по мнению родителей, бабушек, участкового врача.

Когда дети действительно отказываются от еды, у них, как правило, есть проблемы со здоровьем, такие дети нередко оказываются в больнице с признаками нехватки питания. Это редкие ситуации, которые обычно связаны с какими-либо заболеваниями.

А знаете ли вы,

КАК ЗАПОДОЗРИТЬ У РЕБЕНКА РАССТРОЙСТВО ПИЩЕВОГО ПОВЕДЕНИЯ?

Расстройство пищевого поведения стоит подозревать, если:

1. У ребенка критичный дефицит роста или веса.
2. У него нарушено физическое развитие.
3. Есть регулярная слабость, сонливость, ребенок постоянно мерзнет и не может согреться.
4. Он не проявляет интереса к активным занятиям, то есть мы видим, что есть нехватка энергии.

Также у ребенка может быть РПП, если он не ест продукты многих групп.

Еще можно подозревать у ребенка расстройство пищевого поведения, если у него выраженная анемия, выраженный дефицит кальция, витаминов группы В, белка.

Если вы думаете, что у ребенка РПП, то нужно **обратиться к врачу**.

А знаете ли вы,

КАК УБЕДИТЬСЯ В ТОМ, ЧТО РЕБЕНОК ЕСТ ДОСТАТОЧНО?

Если ребенок хорошо развивается, он активен, бодр, не сонлив, его вес и рост не сильно отличаются от возрастных норм, то он ест достаточно.

Если у ребенка нет подтвержденных дефицитов витаминов и минералов с клиническими симптомами, то он тоже ест достаточно. Важно сказать, что анализы крови на витамины и минералы часто сдают без показаний, а потом лечат отклонения в этих анализах. Не надо так делать, если у ребенка нет никаких симптомов.

Чтобы понять, что ребенок ест слишком много, тоже нужно посмотреть на его развитие. Некоторые дети могут иметь вес и рост выше нормы и при этом не страдать ожирением, то есть у них нормальный индекс массы тела, они, *например, активнее сверстников*.