

Сбалансированное питание для детей с недостатком массы тела.

Важно подчеркнуть, что недостаток массы тела клинически подтвержденный у ребенка, всегда связан с заболеванием! Физическим, напр. нарушение всасывания и усвоения макро и микронутриентов, паразитарным заболеванием, но чаще психическим (нервная анорексия).

Исключение дети, профессионально занимающиеся балетом, фигурным катанием, хотя и они, за счет мышечной массы, как правило, входят в нормальные росто-весовые значения.

Прежде чем изменять диету, проще говоря - кормить, необходимо выяснить причину пониженного питания.

Если заболевание носит психический характер, то все силы нужно направить на организацию комфортной психологической обстановки, уделять внимание духовной пище. Подумайте, что нравится ребенку, приносит радость и удовлетворение, ощущение значимости и успешности. Спорт, танцы, творчество, встречи с друзьями, совместные занятия и пр. Распланируйте, что можно было бы внести в расписание на постоянной основе, а что выполнять периодически. На самом деле, успех и выздоровление зависит только от этого, питание вторично!

Примерное меню для ребенка весом 35 кг, рост 152 см., возраст 13 лет:

Количественные значения примерны, как и сами примеры блюд. Они служат для вас ориентиром, по состоянию ребенка расширяйте рацион и увеличивайте количество съеденной пищи.

Завтрак:

Запеканка творожная со сметаной, изюмом – 100 г., ягодный морс – 150 мл.

Молочная каша рисовая – 100 г., бутерброд с маслом и сыром – 55 г., кисель – 100 мл.

Омлет из одного яйца с помидорами или 1 отварное яйцо – 100 г., блины – 60 г., чай – 150 мл.

Бутерброд с кусочком несоленого сыра, зеленью, томатом - 180 г., чашка какао 150г.

Обед:

Куриный суп с клецками – 100 г., морковно-свекольный салат – 50 г., котлета – 60 г.

Борщ на воде – 150 г., отварная говядина – 80 г., пюре картофельно-морковное – 60 г., капустный салат – 40 г.

Солянка – 100 г., запеченная треска – 60 г., макароны, заправленные слив. маслом – 40/5 г., овощной салат – 50 г.

Полдник:

Кекс – 1 шт., молочный коктейль – 150 мл.

Фруктовый салат – 100 г., йогурт – 100 мл.

Булочка – 1 шт., компот – 200 мл.

Ужин:

Котлета рыбная/куриная – 80 г., каша гречневая с маслом – 60/5 г., салат – 50 г., морс – 100 мл.

Биточки говяжьи в сметанном соусе – 80 г., рис – 60 г., свекла печеная – 40 г., чай – 150 мл.

Овощное рагу – 80 г., кролик тушеный – 80 г., гречка с слив.маслом– 40/5 г., морковный салат – 50 г., хлеб – 10 г., компот – 150 мл.

Нежирная рыба (запечь или отварить) 100г., пюре картофельное 80 г. с добавлением молока или масла, морс 100 мл.

За 1 час до сна:

Овсяное печенье – 1 шт., ряженка – 100 мл.

Крекеры несоленые – 2 шт., йогурт – 100 мл.

Яблоко – 1 шт., кефир – 100 мл.

В кисломолочные продукты хорошо добавлять сухие протеиновые коктейли, напр. Protein Energizer(от Rainbow Light), порошки-заменители пищи, напр. Madre Labs, Zenbu Shake в 1/3-1/2 рекомендуемой производителем дозировки,(можно заказать на iherb).

Для перекусов:

Любые орехи (кроме арахиса) и/или сухофрукты, предварительно замоченные в холодной воде на 3-4 ч. – 50-100г., фрукт 1 шт., морковь +сельдерей побеги 150 г.(хорошо сочетать с орехами), йогурт/творожная масса – 100 мл., протеиновый батончик 30-50г., ягодное пюре – 100 г., протеиновый коктейль -120 мл.

Для усиления аппетита пьют отвары на основе:

аира болотного, шиповника, аралии высокой, мяты, крапивы, рябины.

Питьевой режим:

суточная норма – 1-1,5 л., вода на выбор – минеральная или отфильтрованная, но без газа.

Если питание постепенно налаживается (есть весовая прибавка) можно пропивать курсы поливитаминов, сначала комплексные на 1 месяц, а потом курсами также по 1 месяцу – Кальций+вит.Д+ Калия Йодид, потом витамины А + С + Е, затем Магний + В6+В12+фолиевая кислота, затем Железо+витамин С - всё в возрастных дозировках.

Витамин Д можно давать постоянно в дозе 500 МЕ.

Пищу лучше всего готовить на морской/йодированной соли.

Почему я не люблю сразу назначать витамины? Конечно же у детей с недостатком массы гарантированно будет дефицит витаминов. Но при назначении лекарств, витаминов фокус внимания родителей да и ребенка смещается на них, а не на выяснения причины и устранения последствий. Базово все питательные вещества и витамины мы должны получать из еды, к чему и надо всем стремиться!