



Ешь и развивайся! Питание как один из аспектов развития ребенка раннего возраста

В рамках III Всероссийской научно-практической конференции по детской гастроэнтерологии и нутрициологии 22 октября 2014 г. состоялся мастер-класс, организованный при поддержке ОАО «ПРОГРЕСС». В ходе мастер-класса прозвучали доклады, посвященные развитию детей раннего возраста, формированию у них правильных пищевых привычек и навыков. Специалисты обсудили вопросы содействия развитию сенсорно-моторной сферы и координации у детей с помощью новой интерактивной упаковки фруктового пюре «ФрутоНяня».



Профессор
Е.С. Кешишян

Формирование и воспитание пищевых привычек у детей раннего возраста

рогова» Минздрава России Елена Соломоновна КЕШИШЯН посвятила доклад проблеме питания детей раннего возраста. В начале своего выступления она поблагодарила ОАО «ПРОГРЕСС» за просветительскую роль в отечественной педиатрии и за качественную продукцию, которую знают и любят дети и взрослые нашей страны.

Доктор медицинских наук, профессор, руководитель научного отдела неонатологии и патологии детей раннего возраста, руководитель Научно-практического центра коррекции развития недоношенных детей Научно-исследовательского клинического института педиатрии ГБОУ ВПО «РНИМУ им. Н.И. Пи-

Е.С. Кешишян отметила, что на сегодняшний день целью отечественной педиатрической службы является не только лечение, но и развитие консультативно-просветительского направления. Врач должен обладать умением правильно консультировать родителей. Задача педиатра – своевременно выявлять

патологические отклонения у ребенка и в тесном взаимодействии с родителями способствовать его выздоровлению. Во избежание назначения неправомерной терапии врач-педиатр в большей степени, чем врачи других, более узких специальностей, должен знать о многочисленных вариантах нормы развития и функциональности различных состояний раннего возраста, проявления которых (длительный плач, нарушения сна, плохой или слишком хороший аппетит, отклонения от условной нормы в физическом и психомоторном развитии) волнуют родителей. Это требует от педиатра высокого профессионализма и разносторонних знаний не только о показателях



Сателлитный симпозиум ОАО «ПРОГРЕСС»

соматического здоровья ребенка и методах лечения и коррекции нарушений, но и об индивидуальных психоневрологических особенностях ребенка и семьи, продуктах питания и способах ухода за ребенком.

На первом году жизни ребенка родителей волнуют практически все аспекты его состояния, поскольку им самим трудно оценить то, что происходит с их малышом: как он развивается, что и сколько он должен есть, каков должен быть его стул, достаточно ли спит ребенок, почему он плачет и какой плач чрезмерный. На этом этапе роль квалифицированного врача-педиатра сложно переоценить.

Прибавка массы тела на первом году жизни ребенка – один из основных критериев оценки полноценного физического развития. Однако к этому вопросу не следует подходить, опираясь исключительно на нормативные данные, разработанные много лет назад. Подход должен быть сугубо индивидуальным в каждом конкретном случае.

Динамика массы тела характеризуется большей прибавкой в первые шесть месяцев жизни и меньшей к концу первого года. Педиатр оценивает динамику прибавки массы тела в совокупности с физическим и психомоторным развитием, после чего решает вопрос о необходимости терапевтических или консультационных мероприятий, направленных на коррекцию массы тела маленького пациента. Масса тела у ребенка раннего возраста – лабильный показатель, который может меняться под воздействием различных факторов. Если все показатели в норме, физическое и психомоторное развитие соответствует возрасту, то такая семья заслуживает похвалы, ей требуется только консультирование по дальнейшему вскармливанию и уходу, а ребенку – лишь плановая контрольная диспансеризация. В случае отклонения от нормы показателей массы тела или показателей

массы и длины тела в совокупности ниже 10-го центиля по нормативным графикам развития врач должен оценить показатели соматического и неврологического здоровья, предшествующую динамику показателей физического развития, развитие психомоторных навыков, нутритивный статус. Только на основании совокупности этих данных врач принимает решение о необходимости обследования ребенка или о наличии у него лишь темповых или индивидуальных особенностей, требующих только более тщательного и частого наблюдения, контроля за уровнем гемоглобина и профилактики анемии и рахита. Другими словами, на фоне общего положительного состояния здоровья и развития небольшие отклонения от нормы массы тела и роста у детей на первом-втором году жизни допустимы и не требуют дополнительного обследования и лечения. Необходимы лишь целенаправленное наблюдение за ребенком и правильное консультирование родителей.

На параметры физического развития существенно влияет правильность и своевременность начала введения новых продуктов, в частности прикорма. Надо отметить, что не все дети одинаково готовы к нему. Речь прежде всего идет о детях, находящихся на грудном вскармливании. Если ребенок категорически отказывается от новой пищи, ее введение можно и нужно отложить на один-два месяца, ведь формирование психологического негативизма по отношению к еде и собственно приему пищи намного опаснее позднего введения прикорма. Необходимо помнить, что и грудного молока, и ингредиентов в составе адаптированных смесей достаточно, чтобы поддерживать нутритивный статус ребенка на первом году жизни. Главное, чтобы динамика прибавки массы была положительной, физическое и соматическое развитие соответствовало возрасту ребенка.

Еще одна проблема, достаточно распространенная в клинической педиатрической практике, – дети, которые не хотят есть. У них значительно увеличиваются промежутки между кормлениями, объем съедаемой пищи минимален. Первое, что делает педиатр при наблюдении за такими детьми, – оценивает прибавку массы тела. Встречаются дети-малоежки, которые хорошо прибавляют в весе, несмотря на минимальный объем потребляемой пищи. Педиатр оценивает физические показатели ребенка, психосоматическое развитие. Если ребенок здоров, никаких мер, кроме контрольного наблюдения, принимать не надо.

В более трудных случаях, когда ребенок мало ест и соответственно мало прибавляет в весе, педиатр проверяет состояние ребенка (общие анализы мочи, крови, анализ кала и др.). Если ребенок активен и соматически здоров, патологические симптомы отсутствуют, показатели в норме, тактика педиатра заключается также в динамическом наблюдении за ребенком и консультировании родителей по поводу всевозможных ухищрений, которые можно использовать, чтобы накормить ребенка. Формирование правильных пищевых привычек следует начинать как можно раньше. Прием пищи должен проходить в спокойной обстановке, без отвлекающих факторов (телевизора, гаджетов и др.). Необходимо соблюдать режим питания. Такое понятие, как активное вскармливание, означает, что процесс кормления должен быть интересен ребенку. Во время кормления ребенка нельзя отвлекать от еды, его необходимо заинтересовать этим процессом с помощью предметов, связанных с приемом пищи. В этом аспекте продукция ОАО «ПРОГРЕСС», несомненно, представляет интерес. Детское питание «ФрутоНяня» не только полностью удовлетворяет потребностям детей в энергии и основных компонентах, не содержит консервантов и красителей, но и отличается ярким оформлением.

педиатрия



XIII Российский конгресс «Инновационные технологии в педиатрии и детской хирургии»

Фруктовые и ягодные пюре «ФрутоНяня» в мягкой и яркой упаковке с цветными крышечками-конструкторами способствуют воспитанию у ребенка пищевого соответствия,

закрепляют у него положительные ассоциации, связанные с приемом пищи. Благоприятная психологическая обстановка во время приема пищи способствует выработке пра-

вильных пищевых навыков у ребенка раннего возраста. Игра с разноцветными крышечками содействует развитию мелкой моторики, логики, координации.



Д.м.н.
А.И. Крапивкин

Детский невропатолог, д.м.н. Алексей Игоревич КРАПИВКИН рассказал об этапах развития детей раннего возраста и формировании у них пищевых навыков через игровую форму. Развитие ребенка – сложный процесс, включающий формирование двигательных, речевых, познавательных, эмоциональных, социальных и других навыков в результате взросления и ежедневного взаимодействия с окружающим миром. В течение первых лет жизни ребенок не только физиологически адаптируется к новой обстановке. У него формируются навыки социального взаимодействия с людьми, самосознание. В первые месяцы жизни процесс питания занимает большую часть времени. Поэтому вопросы кормления имеют особое значение в развитии ребенка. Внимание и забота близких во время и между кормлениями развивают у малыша чувство привязанности, способствуют формированию адекватного эмоционального состояния. Он учится понимать и контролировать физический мир, исследуя окружающую обстановку. Докладчик отметил, что в клинической практической деятельности при осмотре ребенка врач, как правило, оценивает физические

Задержка психомоторного развития: на что обратить внимание и как правильно проконсультировать родителей

показатели, соматический статус, недостаточно внимания уделяя вопросам, связанным с его социальным развитием. Однако уход за детьми – социальный фактор, влияющий на процесс их познания и обучения. Опыт, приобретенный в течение первых лет жизни при общении с мамой и другими близкими людьми, играет решающую роль в том, каким станет ребенок в будущем. Игры и общение с родителями способствуют полноценному развитию детей. Сформированная привязанность к близким положительно влияет на физическое состояние ребенка, его эмоциональные и умственные особенности, речевое развитие.

Для гармоничного развития ребенка в возрасте до шести месяцев должен в игровой форме познавать окружающий мир с помощью ярких предметов, звуков, движений. С детьми следует общаться, улыбаться им. По мере взросления ребенка с ним нужно больше говорить, петь ему песенки, сопровождая слова звуками и жестами. Дети в возрасте от шести до 12 месяцев активно изучают предметы. Не следует препятствовать этому. Главное – позаботиться о чистоте и безопасности исследуемых предметов домашнего обихода. Кроме того, родители должны общаться с ребенком, называя предметы, имена людей, чтобы ребенок правильно реагировал на звуки. Именно в этом возрасте закладываются предметно-зрительное восприятие и базовый уровень интеллектуальных способностей, необходимый для формирования психологической готовности к обучению в дошкольном и раннем школьном возрасте.

Детям более старшего возраста (от 12 месяцев до двух лет) необходимы игровые занятия с более сложными предметами, развивающими мелкую моторику. Детям следует задавать вопросы, разговаривать с ними, используя стихи, потешки, песенки, приучая в игровой форме к речи («пока-пока», «ладушки», «сорока-ворона»). Такие навыки общения не только развивают мышление и фантазию, но и способствуют социализации ребенка. Таким образом, задача педиатра – оценить не только физическое и соматическое состояние ребенка, но и уровень его психосоциального развития, окружения, в котором он развивается. Одна из составляющих гармоничного физического и психоэмоционального развития ребенка – полноценный сон. Его продолжительность зависит от возраста и этапа развития ребенка. Так, новорожденные спят около 80% времени, в этот период активно растут. Чем старше ребенок, тем меньше у него потребность в сне.

Ребенок познает окружающий мир через игру. Игра – сложное социально-психическое явление, характеризующееся особым видением мира и не связанное с возрастом человека. Она относится к косвенному методу воздействия: ребенок не ощущает себя объектом воздействия взрослого, будучи полноправным субъектом деятельности. Игра – первая деятельность человека. Ей принадлежит особая роль в развитии и формировании личности, обогащении ее внутреннего содержания. Именно поэтому важным этапом в обучении ребенка



Сателлитный симпозиум ОАО «ПРОГРЕСС»

являются развивающие игры, позволяющие расширять воображение и мышление. Для детей в возрасте до трех лет предпочтительны игры, в которых акцент сделан на форме, цвете и размере. Для детей старше трех лет игры должны способствовать формированию логического мышления. Не менее важная составляющая успешного развития ребенка – формирование правильных пищевых привычек. Своевременное введение прикорма позволяет ребенку приобретать правильные навыки жевания и глотания. Несвоевременное введение прикорма может стать причиной дефицита микронутриентов (железа, цинка, йода) и, что крайне важно, задержки физического и нервно-психического развития. Существует два сложных периода в развитии ребенка – период внутриутробного развития и период от шести месяцев до двух лет, когда ребенок перестает зависеть от грудного молока и переходит на режим питания семьи. При этом педиатр в практической деятельности часто сталкивается с проблемой срыгивания, глотания, поперхивания. Обратите внимание: дисфагия (нарушение глотания) не всегда носит патологический характер, иногда она обусловлена незрелостью рефлекторного аппарата.

Детское питание «ФрутоНяня» представлено широкой линейкой продуктов для прикорма детей раннего возраста. Это соки, морсы, кисели, десерты, фруктовые, овощные и мясные пюре, различные виды каш (быстрорастворимые, готовые жидкие молочные каши и густые каши). Готовые жидкие каши выпускаются в удобной, компактной упаковке. Их можно брать в путешествие, использовать в транспорте, во время прогулок.

Новая упаковка фруктовых пюре «ФрутоНяня» отличается не только ярким оформлением, но и наличием крышек-конструкторов. При создании дизайна упаковки

пюре «ФрутоНяня» были предусмотрены вопросы безопасности. В крышечке, предназначенной для игры, есть отверстие. Поэтому даже при попадании ребенку в рот это не приведет к асфиксии. Яркая упаковка детского питания с изображением фруктов и ягод помогает ребенку запоминать их названия, соотносить со вкусом пюре. Преимущество мягкой упаковки пюре «ФрутоНяня» – «пауч» в том, что ребенок может есть пюре самостоятельно под присмотром взрослых, в том числе в дороге, на прогулке. Для развития ребенка раннего возраста крайне важна стимуляция сенсорно-моторной сферы. Влияние игрового момента способствует формированию активного интереса к предмету – упаковке-игрушке. У ребенка повышается интерес к приему пищи через игру. Из разноцветных крышечек пюре «ФрутоНяня» ребенок вместе с мамой может построить различные фигуры. Процесс кормления в таком случае станет для ребенка ожидаемым и приятным событием. Стимуляция сенсорно-моторной сферы ребенка способствует более быстрому переходу от рефлекторного поведения к осознанному. Таким образом, использование продуктов ОАО «ПРОГРЕСС» способствует развитию у ребенка

мелкой моторики и координации движений.

А.И. Крапивкин подчеркнул, что слоган «Ешь и развивайся!» отражает суть задачи, стоящей перед педиатрами и родителями детей раннего возраста, особенно в период введения прикорма. Если процесс кормления превращать в игру, это приведет к более раннему приобретению правильных пищевых навыков. В настоящее время в мире наблюдается тенденция к более позднему формированию речевых навыков у детей. По мнению психологов, это может быть связано с обилием мультимедийных технологий, электронных приборов, неограниченным просмотром телевизора. Педиатр должен рекомендовать родителям вместо электронных игровых средств использовать стихи и песенки, говорящие игрушки, яркие предметы, развивающие мелкую моторику. Залогом гармоничного развития ребенка является плодотворное сотрудничество врача и родителей, имеющих одну общую цель – вырастить здорового и активного члена общества. Позиция врача заключается в экспертном консультировании, а позиция родителей – в создании оптимальных условий для функционального общения ребенка со взрослыми.

Заключение

В рацион детей раннего возраста необходимо своевременно вводить прикорм. Именно в это время у детей активно формируются пищевые навыки, которые впоследствии будут влиять на отношение к приему пищи. Спокойная атмосфера, игровая форма общения, яркое оформление упаковок детского питания создают благоприятную обстановку вокруг ребенка во время приема пищи. Продукты детского питания ОАО «ПРОГРЕСС» «ФрутоНяня» отличаются высоким качеством, не содержат красителей, консервантов, искусственных

пищевых добавок и загустителей. Эти продукты идеально подходят для первого прикорма.

Фруктовые пюре «ФрутоНяня» в мягкой цветной упаковке с изображением фруктов и ягод отличаются приятным вкусом, удобством в применении. Яркий дизайн и разноцветные крышечки-конструктор способствуют развитию ребенка, привлекают его внимание, будят воображение.

Новая упаковка пюре «ФрутоНяня» не только приносит положительные эмоции во время приема пищи, но и развивает мелкую моторику. ✿

педиатрия