**Управление образования администрации г. Хабаровска**

**МАДОУ «Центр развития ребёнка – детский сад №167 «Родничок»**

**Консультация**

**для родителей**

**по теме:**

***«Питание для роста — правда или выдумка?»***

**Составил:**

**О. Л. Дудар,**

**воспитатель.**

**2017 г.**

Какие продукты влияют на рост ребенка, можно ли отрегулировать рост ребенка, внеся определенные изменения в рацион? Или все же, все определяет наследственность? Или детям, помимо еды, нужна любовь, чтобы вырасти? Это мы и обсудим.

Все дети хотят поскорее вырасти. Все родители хотят, чтобы ребенок рос здоровым. Если ребенок-мальчик, то конечно, хочется, чтобы он был, по крайней мере, среднего мужского роста. Сейчас средний рост молодых мужчин приближается к 180 см. Но бывает так, что ребенок растет медленно. Что же делать?

Что влияет на рост ребенка? Во-первых, конечно же, наследственность — если мама и папа не выше 165-170 см, то трудно ожидать, что их дочка покорит подиумы мира, на которые выпускают моделей ростом от 180 и выше. Хотя бывают и исключения — у невысоких родителей сынок «вымахивает» за 2 метра. Но помимо наследственности, на рост влияет и питание, и режим дня ребенка, занятия спортом, и обстановка в семье.

**Еда для роста**

Какие же продукты необходимы для роста ребенка? Ребенок должен есть много молочных продуктов — ведь в них содержится кальций, необходимый строительный материал для растущего организма. Каждый день в рацион необходимо включать овощи и фрукты — ведь ребенку нужны витамины. Особенно полезна для роста морковь, в ней много [каротина](http://go.mail.ru/search?fr=hprCtx&q=%EA%E0%F0%EE%F2%E8%ED), а вот для лучшего его усвоения морковку нужно натереть и заправить растительным маслом (так как каротин хорошо растворяется в жирах). Необходимы для правильного роста и здоровья ребенка и белковые продукты — мясо, рыба, творог, сыр — кости состоят не только из кальция, но и из белка. Если у ребенка [аллергия](http://health.mail.ru/disease/allergiya/), приходится подбирать такие продукты, которые ребенок будет хорошо переносить. Так что полноценное питание — это основа роста и правильного развития ребенка — недаром там, где дети не могут правильно питаться, например в бедных странах, средний рост намного ниже, чем в развитых странах. Но не только питание определяет рост.

**Спорт и прогулки**

Лучше растут и развиваются те дети, которые много времени проводят на свежем воздухе, занимаются спортом, играют. Стоит сказать, что силовые виды спорта замедляют рост (недаром боксеры и самбисты в целом, ниже тех, кто занимается легкой атлетикой) — поэтому мальчикам лучше заниматься и легкой атлетикой, и силовыми видами спорта.

**Растем во сне**

Очень важен для правильного роста и сон ребенка — ведь больше половины гормона роста — соматотропина вырабатывается именно во сне. Если ребенок ложится поздно, не высыпается и спит беспокойно — может нарушиться выработка гормона роста. Как же приучить ребенка ложиться вовремя? Главное — чтобы не было раздражителей и более или менее соблюдался режим дня, вовремя выключался телевизор и компьютер.

**Психология роста**

Важно, какой психологический климат присутствует в семье. Существует такое понятие — психоэмоциональная низкорослость — она возникает не только в тех семьях, где плохо с питанием. Ребенок чувствует отношение и настрой родителей по отношению к нему, поэтому никакие дорогие подарки не заменят искренней родительской любви.

Что же делать, если вам кажется, что ребенок «не растет»? Или это только кажется?

Сразу нужно отметить, что при истинном замедлении роста не помогут ни изменения рациона, ни молочные продукты и мясо, ни занятия спортом. Если у ребенка истинная низкорослость, то не поможет ничего, кроме лечения у [эндокринолога](http://health.mail.ru/consultation/list/rubric/endocrinology/). Когда же бить тревогу?

Очень быстро дети растут в первые годы жизни — за первый год ребенок может вырасти на 25 см, потом скорость роста снижается в 2 раза — за второй год малыши вырастают на 8-12 см, а потом — на 4-6 см ежегодно. Если за третий год жизни ребенок прибавил в росте менее 4 см, то нужно обязательно показать его эндокринологу. Иногда родители спохватываются только в подростковом возрасте, когда ребенок сам начинает замечать, что он гораздо ниже сверстников. В этом возрасте бывает поздно что-то сделать, и порой врач видит перед собой настоящую трагедию — ну кто из мальчиков хочет иметь рост в 150-155 см?   
Хорошо, что у большинства детей низкорослость является конституциональной, и к 16 годам они нагоняют сверстников — чаще всего это бывает у тех, чьи родители тоже долго «не росли», а потом быстро догнали одноклассников.

Однако в некоторых случаях врач назначает специальное обследование — оно позволяет выявить недостаток гормона роста в организме. Обычно такое обследование можно провести в эндокринологическом отделении. Если недостаточность гормона не лечить, то ребенок не вырастет выше 140 см. И в этом случае необходимо лечение, оно длится несколько лет.   
Чтобы определить, какой рост будет у ребенка, когда он вырастет, нужно сложить рост матери и рост отца, полученную сумму разделить на 2, и затем прибавить 6,5 см, если ребенок мальчик, или отнять столько же — если ребенок — девочка.

**Как видите, для правильного роста ребенка важны и питание, и спорт, и родительская любовь, но если это нужно — обязательно своевременно обращайтесь к врачу.**