

## "Еда для крепкого сна"

**На сон ребенка влияет множество факторов: распорядок его дня, режим игр и прогулок, здоровье малыша. Один из важных факторов, влияющих на качество сна - питание ребенка. Когда и чем покормить малыша, чтобы его ночной сон был крепким и здоровым?**

### Как ужин может повлиять на сон ребенка?

**1. Если ужин ребенка состоял из тяжело перевариваемых продуктов**, это может вызвать дискомфорт в желудке, изжогу, тошноту, что, в свою очередь, негативно сказывается на качестве сна. К тем же последствиям может привести слишком плотный ужин.

**2. Если ужин ребенка был очень легким**, малыш может проснуться ночью от **чувства голода**.

**3. Если ребенок поужинал слишком поздно или слишком рано**, это также приводит к проблемам с пищеварением и нарушению сна.

**4. Существуют продукты, возбуждающе действующие на мозг человека, особенно – ребенка, и продукты с успокаивающим действием.** Это тоже надо учитывать при подборе меню на для детского ужина.

Исходя из вышеприведенного списка, возникают три вопроса: когда, что именно и в каких количествах предложить ребенку на ужин, чтобы он спокойно проспал всю ночь?

### Выбираем время ужина ребенка

Во сколько предлагать **ребенку ужин**? Этот вопрос зависит от того, во сколько он ложится спать. Педиатры рекомендуют предлагать малышу ужин за два часа перед сном. Если малыш покушает раньше, он успеет проголодаться, если позже, это может привести к проблемам с пищеварением. Однако, по мнению многих диетологов, ужин должен быть не позднее 20:00. Если ребенок ложится очень поздно, можно покормить его ужином в 19:30-20:00, а перед сном предложить легкий перекус – например, стакан молока и овсяное печенье.



## Составляем меню для ужина ребенка

Идеальная пища для ужина ребенка – теплая, «объемная» и легко усваиваемая. Например, жидкая каша, творожная запеканка, отварные или запеченные овощи, нежирное отварное (или приготовленное на пару) мясо.



Не стоит предлагать малышу на ужин жирную рыбу или мясо, копчености, грибы, бобовые (фасоль, горох, чечевицу и т.д.) - эти продукты тяжело перевариваются и могут вызвать «брожение» и вздутие живота.

Что касается свежих фруктов и овощей, их давать ребенку на ужин полезно, но в небольших количествах, чтобы не вызвать дискомфорт в желудке.

Выше мы поговорили о том, как те или иные продукты влияют на пищеварительную систему малыша. Однако стоит учитывать и другие свойства продуктов – то, как они влияют на мозг ребенка, вызывают ли возбуждение или торможение.

Список продуктов, которые не рекомендуется предлагать ребенку перед сном (вызывают возбуждение, могут вызывать бессонницу):

- Сладости - быстрые углеводы, содержащиеся в них, вызывают выброс энергии и препятствуют сну
- Какао, кофе, шоколад – данные продукты возбуждают нервную систему малыша. Злоупотреблять ими в детском рационе в принципе не рекомендуется, а перед сном – в особенности
- Мясные полуфабрикаты – копченое мясо, колбасы, сосиски – способствуют выработке норадреналина. Это вещество повышает кровяное давление и вызывает приток крови к головному мозгу, что ведет к отсутствию сна.

Список продуктов, которые положительно влияют на сон:

- Молоко
- Творог

- Нежирная рыба
- Индейка
- Бананы
- Яблоки
- Арахис

Данные продукты содержат триптофан – вещество, без которого невозможен сон человека. Включение в вечерний рацион этих продуктов «затормозит» ребенка, мягко подготовит его ко сну.

### **Каким должен быть ужин ребенка?**

Что такое «плотный» или «легкий» **ужин для ребенка?** Это понятие индивидуально для каждого. Самое главное – кормить малыша «по аппетиту». Ведь, если не предлагать ребенку на ужин сладости или другие «деликатесы», он не съест больше того, что нужно организму. Поэтому ограничивать ребенка в пище не нужно, как и «впихивать» в него еду насильно.

Если ребенок капризничает и не хочет есть то, что ему предлагают, возможно, он просто не голоден. Однако если перед сном ребенок попросит кушать, отказывать ему не стоит, иначе ночью он может проснуться от голода. На ночь можно предложить ребенку фрукты (банан, печеное яблоко), молоко, печенье, бутерброд с сыром. Главное – чтобы это не стало привычкой. Если ребенок не ужинает, а затем перед сном просит кушать, значит, надо серьезно пересмотреть распорядок дня, в том числе и режим питания.

