



Чтобы правильно организовать питание своего крохи, узнайте мнение специалистов о том, нужно ли кормить маленьких детей перед сном или по ночам. Как известно, многие современные мамы считают, что есть после шести часов вечера вредно для здоровья. Но обычно в этом случае речь идёт о взрослых. А действует ли это правило в отношении малышей первых трёх лет жизни? Этот вопрос может возникнуть как при кормлении младенцев, которые растут на молочных смесях, так как при организации питания для карапузов постарше.

Ведь не так уж редко возникают ситуации, когда кроха того или иного возраста испытывает голод перед самым отходом ко сну (по разным причинам – например, мало съел на ужин в положенное время, вообще не захотел тогда есть или поужинал хорошо, но задолго до отхода ко сну). Что делать в этом случае: укладывать его спать голодным или накормить? А если накормить, то как именно – плотно или легко (как по объёму, так и по продуктам)? И надо ли кормить малышей, если они проснулись глубокой ночью

## Нужен ли поздний ужин ребёнку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

голодными?

Ужин для ребёнка: перед сном и ночью

Взрослые согласятся с тем, что очень трудно уснуть голодному человеку, а детям ложиться спать с чувством голода тем более недопустимо. Поэтому малыш вечером обязательно должен поужинать, а после купания – получить так называемый сонник: это может быть молочная смесь или кефир. Объём сонника составляет 150–200 мл, в зависимости от аппетита крохи.

Не надо бояться, что лёгкая и полезная еда непосредственно перед сном как-то повредит ребёнку. Во-первых, он будет реже просыпаться ночью (или совсем не будет), а во-вторых, кисломолочные продукты, как известно, способствуют формированию здоровой микрофлоры.

Для младенцев, которые растут на искусственном вскармливании до полугода, а то и до 9 месяцев, допустимы ночные кормления. Их количество может составлять одно, максимум два за ночь. После 9 месяцев надо постараться постепенно прекратить ночные кормления. Но тем не менее при тревожных состояниях у малыша, при заболеваниях, при прорезывании зубов, во время поездки бывает необходимо покормить в ночное время ребёнка постарше.

Кстати, проблема полноценного питания часто возникает именно в поездке с крохой. Её можно решить, если в качестве сонника вы заранее приготовите овсяный кисель «по Изотову» и возьмёте его с собой. В своё время врач-вирусолог В.К. Изотов обратил внимание на уникальные свойства забытого народного рецепта и дополнил его, используя достижения современной медицины. Способ приготовления овсяного киселя нетрудно найти в интернете. Это лёгкое для усвоения, но калорийное блюдо, после которого малыш будет долго ощущать чувство сытости.

Ужин для ребёнка: общие правила

Педиатрами и детскими диетологами сформированы определённые рекомендации, которыми нужно руководствоваться мамам при питании маленьких детей.

Важное значение имеет режим питания, поэтому надо обязательно соблюдать рекомендованное количество приёмов пищи. Помимо полноценного ужина крохе потребуется сонник, когда вы будете укладывать его спать после купания, если поймёте, что он голоден.

С другой стороны, не нужно специально перекармливать маленьких детей. Родители должны сформировать у ребёнка правильные пищевые привычки с самого раннего возраста. Поэтому всегда кормите его вовремя, исключите частые перекусы, не позволяйте малышу кусочничать бутербродами, исключите еду всухомятку, ограничьте сладкое либо разрешайте есть сладости только после основного приёма пищи.

## Нужен ли поздний ужин ребенку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

В ежедневном рационе, а по вечерам особенно, избегайте жареных и жирных блюд, отдавая предпочтение блюдам, запечённым в духовке или варёным. Не стоит давать на ужин и перед сном «энергетические» продукты, например сладости, сдобные мучные изделия: малыш почувствует прилив бодрости и будет плохо спать. Слишком горячая или холодная еда тоже не годится ни для ужина, ни для сонника.

Объём одного кормления после года составляет 250–300 мл. Конечно, это усреднённые показатели. И не беда, если кроха плотно поужинал, а после купания отказался от сонника. Также ему не обязательно выпивать целый стакан кефира на ночь, возможно, будет достаточно и полпорции. Заставлять малыша съесть всю порцию против его желания не нужно.

Голод под запретом!

Конечно же, перекармливать детей не нужно, но и голодным ребёнок ни в коем случае быть не должен. Повышенная активность карапуза в течение дня, большой расход энергии на рост, развитие и на быстрый обмен веществ предъявляет повышенные требования к качеству и калорийности пищи. Здоровым детям, в отличие от взрослых, специально худеть не нужно.

Поэтому крайне важно каждый день соблюдать основные приёмы пищи – завтрак, обед и ужин, а также два перекуса в день. Причём перекусами могут быть как второй завтрак и полдник, так и полдник и кормление перед сном, после купания – так называемый сонник. Выбор вариантов зависит от аппетита малыша.

Сонник обычно состоит из детских кисломолочных продуктов. Исключение составляют дети с пищевой аллергией, атопическим дерматитом, которым не всегда можно употреблять кисломолочные продукты, например кефир. В этом случае в качестве сонника им дают лечебную смесь.

Наш эксперт

Марина Мягкова, педиатр

Чтобы ребёнок рос здоровым и активным, чтобы он правильно развивался, надо очень грамотно подходить к его кормлению – как к режиму, так и к составлению рациона. Дело в том, что в отличие от взрослых, органы и системы маленьких детей имеют особенности, в том числе у них по-другому устроена пищеварительная система.

Именно поэтому принципы питания детей отличаются от тех, которые рекомендованы взрослым. Например, младенцы могут есть ночью, срыгивать и не чувствовать изжогу. Это происходит как раз из-за особенностей строения пищеварительной системы: кардиальный сфинктер у них развит очень слабо, слизистая желудка более толстая, чем у взрослых, меньше кислотность желудочного сока.

При этом пищеварительные ферменты созревают постепенно, слизистые оболочки

## Нужен ли поздний ужин ребенку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

органов ЖКТ у маленьких детей нежные. Об этом нужно помнить и ни в коем случае не перегружать организм малыша едой, которую он ещё не в состоянии переварить.

В то же время ребёнок, в отличие от взрослых, расходует в течение дня большое количество энергии, активно растёт и развивается. Поэтому очень важно обеспечить его полноценным питанием, сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам.

**Чтобы правильно организовать питание своего крохи, узнайте мнение специалистов о том, нужно ли кормить маленьких детей перед сном или по ночам.**

Как известно, многие современные мамы считают, что есть после шести часов вечера вредно для здоровья. Но обычно в этом случае речь идёт о взрослых. А действует ли это правило в отношении малышей первых трёх лет жизни? Этот вопрос может возникнуть как при кормлении младенцев, которые растут на молочных смесях, так как при организации питания для карапузов постарше.

Ведь не так уж редко возникают ситуации, когда кроха того или иного возраста испытывает голод перед самым отходом ко сну (по разным причинам – например, мало съел на ужин в положенное время, вообще не захотел тогда есть или поужинал хорошо, но задолго до отхода ко сну). Что делать в этом случае: укладывать его спать голодным или накормить? А если накормить, то как именно – плотно или легко (как по объёму, так и по продуктам)? И надо ли кормить малышей, если они проснулись глубокой ночью голодными?

### Ужин для ребёнка: перед сном и ночью

Взрослые согласятся с тем, что очень трудно уснуть голодному человеку, а детям ложиться спать с чувством голода тем более недопустимо. Поэтому малыш вечером обязательно должен поужинать, а после купания – получить так называемый сонник: это может быть молочная смесь или кефир. Объём сонника составляет 150–200 мл, в зависимости от аппетита крохи.

Не надо бояться, что лёгкая и полезная еда непосредственно перед сном как-то повредит ребёнку. Во-первых, он будет реже просыпаться ночью (или совсем не будет), а во-вторых, кисломолочные продукты, как известно, способствуют формированию здоровой микрофлоры.

Для младенцев, которые растут на искусственном вскармливании до полугода, а то и до 9 месяцев, допустимы ночные кормления. Их количество может составлять одно, максимум два за ночь. После 9 месяцев надо постараться постепенно прекратить ночные кормления. Но тем не менее при тревожных состояниях у малыша, при заболеваниях, при прорезывании зубов, во время поездки бывает необходимо покормить в ночное время ребёнка постарше.

Кстати, проблема полноценного питания часто возникает именно в поездке с крохой. Её можно решить, если в качестве сонника вы заранее приготовите овсяный кисель «по

## Нужен ли поздний ужин ребенку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

Изотову» и возьмёте его с собой. В своё время врач-вирусолог В.К. Изотов обратил внимание на уникальные свойства забытого народного рецепта и дополнил его, используя достижения современной медицины. Способ приготовления овсяного киселя нетрудно найти в интернете. Это лёгкое для усвоения, но калорийное блюдо, после которого малыш будет долго ощущать чувство сытости.

### Ужин для ребёнка: общие правила

Педиатрами и детскими диетологами сформированы определённые рекомендации, которыми нужно руководствоваться мамам при питании маленьких детей.

Важное значение имеет режим питания, поэтому надо обязательно соблюдать рекомендованное количество приёмов пищи. Помимо полноценного ужина крохе потребуется сонник, когда вы будете укладывать его спать после купания, если поймёте, что он голоден.

С другой стороны, не нужно специально перекармливать маленьких детей. Родители должны сформировать у ребёнка правильные пищевые привычки с самого раннего возраста. Поэтому всегда кормите его вовремя, исключите частые перекусы, не позволяйте малышу кусочничать бутербродами, исключите еду всухомятку, ограничьте сладкое либо разрешайте есть сладости только после основного приёма пищи.

В ежедневном рационе, а по вечерам особенно, избегайте жареных и жирных блюд, отдавая предпочтение блюдам, запечённым в духовке или варёным. Не стоит давать на ужин и перед сном «энергетические» продукты, например сладости, сдобные мучные изделия: малыш почувствует прилив бодрости и будет плохо спать. Слишком горячая или холодная еда тоже не годится ни для ужина, ни для сонника.

Объём одного кормления после года составляет 250–300 мл. Конечно, это усреднённые показатели. И не беда, если кроха плотно поужинал, а после купания отказался от сонника. Также ему не обязательно выпивать целый стакан кефира на ночь, возможно, будет достаточно и полпорции. Заставлять малыша съесть всю порцию против его желания не нужно.

### **Голод под запретом!**

Конечно же, перекармливать детей не нужно, но и голодным ребёнок ни в коем случае быть не должен. Повышенная активность карапуза в течение дня, большой расход энергии на рост, развитие и на быстрый обмен веществ предъявляет повышенные требования к качеству и калорийности пищи. Здоровым детям, в отличие от взрослых, специально худеть не нужно.

## Нужен ли поздний ужин ребенку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

Поэтому крайне важно каждый день соблюдать основные приёмы пищи – завтрак, обед и ужин, а также два перекуса в день. Причём перекусами могут быть как второй завтрак и полдник, так и полдник и кормление перед сном, после купания – так называемый сонник. Выбор вариантов зависит от аппетита малыша.

Сонник обычно состоит из детских кисломолочных продуктов. Исключение составляют дети с пищевой аллергией, атопическим дерматитом, которым не всегда можно употреблять кисломолочные продукты, например кефир. В этом случае в качестве сонника им дают лечебную смесь.

### Наш эксперт

**Марина Мягкова, педиатр**

Чтобы ребёнок рос здоровым и активным, чтобы он правильно развивался, надо очень грамотно подходить к его кормлению – как к режиму, так и к составлению рациона. Дело в том, что в отличие от взрослых, органы и системы маленьких детей имеют



## Нужен ли поздний ужин ребенку

Автор: Administrator  
27.02.2019 17:27 -

---

особенности, в том числе у них по-другому устроена пищеварительная система.

Именно поэтому принципы питания детей отличаются от тех, которые рекомендованы взрослым. Например, младенцы могут есть ночью, срыгивать и не чувствовать изжогу. Это происходит как раз из-за особенностей строения пищеварительной системы: кардиальный сфинктер у них развит очень слабо, слизистая желудка более толстая, чем у взрослых, меньше кислотность желудочного сока.

При этом пищеварительные ферменты созревают постепенно, слизистые оболочки органов ЖКТ у маленьких детей нежные. Об этом нужно помнить и ни в коем случае не перегружать организм малыша едой, которую он ещё не в состоянии переварить.

В то же время ребёнок, в отличие от взрослых, расходует в течение дня большое количество энергии, активно растёт и развивается. Поэтому очень важно обеспечить его полноценным питанием, сбалансированным по белкам, жирам, углеводам, витаминам и минералам.

Источник: <https://mamaexpert.ru/article/nuzhen-li-pozdnyy-uzhin-rebyonku>  
Обсудить в форуме - <http://www.mal-kuz.ru/forum/viewtopic.php?f=5&t=36700>