



www.refugees.org  
Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

# НЕПОЛНОЦЕННОЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

## ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

### КАК МОЖЕТ НЕПОЛНОЦЕННОЕ ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОЕ ПИТАНИЕ СКАЗАТЬСЯ НА ВАШЕМ РЕБЕНКЕ?

Неполноценное или недостаточное питание влияет на физическое и умственное развитие ребенка. Дети, которые не имеют полноценного или достаточного питания, имеют проблемы с учебой. Они также с большей вероятностью могут заболеть, так как неполноценное или недостаточное питание снижает способность организма бороться с инфекциями.

Неполноценное или недостаточное питание — это питание, недостаточное для роста и поддержания здоровья организма. Если человек не получает достаточно пищи или не получает какие-либо продукты, которые важны для здоровья и роста, значит он недостаточно или неполноценно питается. Некоторые люди могут иметь недостаточное или неполноценное питание в связи с заболеванием, которое не позволяет им усваивать питательные вещества из пищи.

### КТО ПОДВЕРЖЕН РИСКУ?

Наибольшему риску подвержены дети, потому что им нужна разнообразная пища, чтобы расти и быть здоровыми.

### КАКОВЫ СИМПТОМЫ НЕПОЛНОЦЕННОГО ИЛИ НЕДОСТАТОЧНОГО ПИТАНИЯ?

Иногда дети могут выглядеть нормальными и здоровыми, даже если они не получают полноценного и достаточного питания. Поэтому важно приводить их на медосмотры в клинику.

В некоторых случаях могут наблюдаться следующие признаки:

- усталость;
- затруднения с концентрацией внимания;
- вздутие живота;
- сухость кожи;
- худоба и низкий рост, несоответствующий возрасту.

### ЧТО СЛЕДУЕТ ДЕЛАТЬ?

- Если вы считаете, что ваш ребенок получает неполноценное или недостаточное питание, обратитесь к врачу или посетите клинику WIC. Там вашего ребенка обследуют и сообщат вам, что нужно делать, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым. Вам следует пройти повторные медосмотры, чтобы убедиться, что ваш ребенок растет крепким и здоровым.
- Ваш ребенок ежедневно должен получать разнообразную и здоровую пищу, включая злаки, фрукты, овощи, молоко и молочные продукты, мясо, рыбу и бобовые.
- Если вы кормите грудью, вы должны хорошо питаться, чтобы ваш организм мог вырабатывать достаточно молока для ребенка и давать вам достаточно энергии и питательных веществ. Вы должны есть много фруктов, овощей, хлеб из муки цельнозернового зерна, белковую пищу и пищу, содержащую кальций, например молоко.

(Russian)