



## Питание детей раннего возраста

Рациональное питание — одно из важных условий, способствующих нормальному росту и развитию ребенка, укреплению его здоровья.

И, если большинство родителей располагает сведениями о питании детей до года, то о том, как кормить детей ясельного и дошкольного возраста знают, как правило, гораздо меньше.

Нерациональное питание в детстве может стать причиной многих заболеваний в последующие годы жизни. Основные принципы питания: дети старше года могут, есть пищу с семейного стола, им не требуется специально приготовленных блюд.

Очень важно в этот период сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания, которые в последующем будут способствовать сохранению его здоровья.

Процесс формирования этих привычек будет более успешным, если питание всей семьи соответствует принципам здорового питания.

### ВАЖНО:

➤ В ежедневном рационе ребенка должны содержаться разнообразные продукты, в значительной степени овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде;

➤ Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса, птицу (без кожи), рыбу, яйца, печень, а также иногда заменять мясные продукты бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей. ребенка бобовые. Несколько раз в день ребенок должен получать хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель;

➤ До 2-х летнего возраста в рацион ребенка должны входить молоко и молочные продукты обычной жирности (3,2 или 3,5%). После этого возраста рекомендуются молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира;

➤ Для профилактики йододефицитных состояний при приготовлении пищи выбирайте йодированную поваренную соль. Необходимо избегать очень соленой пищи, такой как маринованные овощи и солёные мясные продукты;

➤ Для сохранения здоровых зубов ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара. Сахар следует добавлять в ограниченном



количестве (не более 25 г в день) в кислые фрукты, чтобы улучшить их вкусовые качества;

➤ Сыр, сметану, творог можно давать через 1-2 дня. Мясные блюда или рыба (70-100 г) должны быть в меню ребенка ежедневно. Нельзя до 2-х лет давать ребенку колбасу, сардельки, сосиски, до 3-х лет – мясо гуся, утки, т.к. в этих продуктах содержится большое количество жира с насыщенными жирными кислотами. Доза растительного масла для детей этого возраста составляет 2 чайные ложки в день;

➤ Овощи и фрукты должны составлять 40-50% от общего количества пищи, в основном в виде салатов, соков. При отсутствии свежих можно использовать сухие и замороженные фрукты и овощи;

➤ Сладкое следует давать через 1,5-2 часа после еды в виде десерта. Не следует давать шоколад.

Введение в детский рацион таких “взрослых” продуктов, как колбасы, бекон, пицца, хот-дог, жареные блюда и большое количество сладостей скажется на состоянии их организма в будущем. В старшем возрасте им будет трудно изменить свои предпочтения в еде, а это грозит ожирением.



# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ

### Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

**РЕЖИМ И ХАРАКТЕР ПИТАНИЯ** на втором году жизни различаются по полугодиям.

В первую половину второго года жизни ребенка частота кормлений остается такой же, как и в конце первого года – 5 раз в сутки; с 1,5 лет практически все дети переводятся на четырехразовое питание. Некоторые дети сразу после года отказываются от последнего (пятого) кормления; их переводят на четырехразовый ритм питания с интервалом в 4 часа.

**СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ** для детей от года до 1,5 лет должен составлять примерно 1200 г, т.е. 240 – 250 г на прием пищи при пятиразовом кормлении.

До 1,5 лет все блюда должны быть полужидкими, пюреобразными, тщательно протертыми через сито. После 1,5 лет протирать пищу уже необязательно: ее нужно хорошо разваривать, тушить или разминать вилкой.

**ОСНОВУ ПИЩЕВОГО РАЦИОНА МАЛЫША ПОСЛЕ ГОДА ДОЛЖНЫ СОСТАВЛЯТЬ ПРОДУКТЫ С БОЛЬШИМ СОДЕРЖАНИЕМ ЖИВОТНОГО БЕЛКА. ЭТО МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО, ПТИЦА, РЫБА, ЯЙЦА.**

- В этом возрасте ребенку необходимо 700 мл молока в сутки.
- Сыр детям второго года жизни дают в тертом виде.
- Для питания используют нежирные сорта мяса (говядина, телятина, свинина), а также птицу, 1–2 раза в неделю вместо мяса дают рыбу.
- Мясные блюда желательно давать в 1-й половине дня.
- Мясные блюда детям до 1,5 лет готовят из фарша. К мясным блюдам лучше подойдут гарниры из овощей.
- До 1,5-летнего возраста рекомендуется давать только круто сваренный желток, добавляя его в овощное пюре.

**КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ, ВАРЕНАЯ КОЛБАСА, ВЕТЧИНА) НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ МАЛЫШУ ДО КОНЦА ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ.**

**ПОАНОЩЕННОЕ ПИТАНИЕ НЕВОЗМОЖНО БЕЗ ЖИВОТНЫХ И РАСТИТЕЛЬНЫХ ЖИРОВ, КОТОРЫЕ ДОПОЛНЯЮТ ДРУГ ДРУГА.**

Растительное масло желательно давать в основном в сыром виде, добавляя в овощное пюре и тертые овощные блюда.

**ОВОЩИ ДЛЯ РЕБЕНКА ВАЖНЫ КАК ИСТОЧНИК ВИТАМИНОВ, МИНЕРАЛЬНЫХ СОЛЕЙ, КЛЕТЧАТКИ, ПЕКТИНА.**

Очень полезны салаты из сырых овощей. Для них лучше всего использовать тертую морковь, свежие, очищенные от кожуры огурцы, помидоры, белокочанную капусту, зеленый салат, тыкву и др.

- Не рекомендуется увлекаться картофельным пюре. Большое содержание крахмала в картофеле затрудняет его переваривание, особенно при отсутствии других овощей. Его суточная норма – 150 г (примерно 2 картофелины среднего размера); суточная норма остальных овощей – 150 – 200 г.

**КАШИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ БОЛЕЕ ОДНОГО РАЗА В ДЕНЬ.**

**РЕБЕНКУ В ВОЗРАСТЕ ДО 2 ЛЕТ НЕЛЬЗЯ ДАВАТЬ ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА.**

**ХЛЕБА РЕБЕНКУ ДО 1,5 ЛЕТ ДАЮТ 40 г/день.**

В основном это белый хлеб, лишь к обеду можно предложить кусочек черного ржаного.

Следует избегать сдобных хлебобулочных изделий, пирогов, изделий из песочного теста.

**В КАЧЕСТВЕ ДЕСЕРТА ДОПУСТИМЫ ПАСТИЛА, ЗЕФИР, МАРМЕЛАД, ПОВИДЛО.**

**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ.**

**РЕБЕНОК НУЖДАЕТСЯ В ОБЫЧНОЙ ПИТЬЕВОЙ ВОДЕ 150 – 200 мл/сут.**

**БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ГОТОВИТЬ И ВСПЛЕДСТВИИ РАЗОГРЕВАТЬ.**

Начиная со второго года жизни, малыш должен приучаться к **САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ В ЕДЕ** (пользоваться ложкой).

**ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.**



### СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ (Г, МЛ):

ПРОДУКТЫ	ВОЗРАСТ, ЛЕТ	
	1 – 1,5	1,5 – 2
Хлеб пшеничный	40	60
Хлеб ржаной	15	30
Мука	10	16
Крупа, макароны	20	30
Печенье	10	10
Картофель	100	150
Овощи	150	200
Фрукты свежие	100	130
Сахар	40	50
Фрукты сушие	15	15
Мясо	60	85
Рыба (филе)	25	25
Яйцо	1/2	1/2
Масло сливочное	12	17
Масло растительное	4	6
Творог	40	50
Молоко	600	600
Сметана, сливки	-	5
Сыр	-	3
Чай	0,2	0,2
Какао	-	0,2
Соль	3	5

## В каких продуктах "живут" витамины?

Без витаминов в организме не функционирует ни одна система. Многие болезни, которыми в разные времена страдала большая часть человечества, были вызваны недостатком витаминов, но в те времена об этом ничего не знали. У каждого витамина есть свои особенности и задачи в отношении воздействия на организм человека.

**Витамин А** — содержится в рыбе, морепродуктах, абрикосах, печени. Он обеспечивает нормальное состояние кожи и слизистых оболочек, улучшает зрение, улучшает сопротивляемость организма в целом.

**Витамин В1** — находится в рисе, овощах, птице. Он укрепляет нервную систему, память, улучшает пищеварение.

**Витамин В2** — находится в молоке, яйцах, брокколи. Он укрепляет волосы, ногти, положительно влияет на состояние нервов.

**Витамин РР** — в хлебе из грубого помола, рыбе, орехах, овощах, мясе, сушеных грибах, регулирует кровообращение и уровень холестерина.

**Витамин В6** — в цельном зерне, яичном желтке, пивных дрожжах, фасоли. Благоприятно влияет на функции нервной системы, печени, кроветворение.

**Пантотеновая кислота** - в фасоли, цветной капусте, яичных желтках, мясе, регулирует функции нервной системы и двигательную функцию кишечника.

**Витамин В12** — в мясе, сыре, продуктах моря, способствует кроветворению, стимулирует рост, благоприятно влияет на состояние центральной и периферической нервной системы.

**Фолиевая кислота** — в савойской капусте, шпинате, зеленом горошке, необходима для роста и нормального кроветворения.

**Биотин** — в яичном желтке, помидорах, неочищенном рисе, соевых бобах, влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.

**Витамин С** — в шиповнике, сладком перце, черной смородине, облепихе, полезен для иммунной системы, соединительной ткани, костей, способствует заживлению ран.

**Витамин D** — в печени рыб, икре, яйцах, укрепляет кости и зубы.

**Витамин Е** — в орехах и растительных маслах, защищает клетки от свободных радикалов, влияет на функции половых и эндокринных желез, замедляет старение.

**Витамин К** — в шпинате, салате, кабачках и белокочанной капусте, регулирует свертываемость крови.

**Здоровое питание - здоровый ребенок.**

**А здоровый ребенок в семье — это самое важное для родителей.**

**Будьте здоровыми!  
Становитесь здоровыми!  
Оставайтесь здоровыми!**

**Информацию подготовила Дьякова Н.О.**