

# ПЕРВАЯ КНИГА МОЛОДОЙ МАМЫ

Ребёнок: жизнь от 2 до 6



Первая книга молодой мамы

Илья Мельников

**Ребёнок: жизнь от двух до 6**

«Мельников И.В.»

2012

## **Мельников И. В.**

Ребёнок: жизнь от двух до 6 / И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Первая книга молодой мамы)

Найдутся ли родители, которым все равно, каким будет их малыш? Конечно же, нет. Все мечтают о здоровом и прекрасном ребенке. Поэтому готовиться к его появлению на свет необходимо задолго до этого счастливого момента, причем не только будущей маме, но обязательно и будущему отцу и уже за три месяца до зачатия возле будущей мамы следует формировать сильное и доброе биополе. Прочитав эту книгу, молодые родители смогут правильно спланировать детство своего малыша, узнать особенности развития ребёнка на каждом этапе. Как правильно организовать питание, время отдыха, обучение – всё это можно узнать из данной книги.

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

## Содержание

Ребенок на втором году жизни	5
Психическое и физическое развитие	6
Питание	7
Конец ознакомительного фрагмента.	8

# **Илья Мельников**

## **Ребёнок: жизнь от двух до 6**

**Ребенок на втором году жизни**

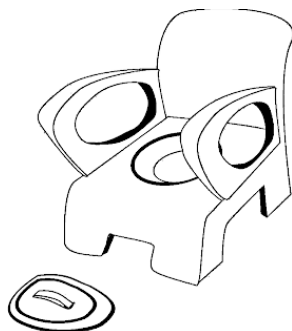


## Психическое и физическое развитие

На втором году жизни ребенок становится очень эмоциональным. Его живо трогает все происходящее, он горько плачет над сломанной игрушкой, ему глубоко жаль больного котенка и замерзающую птичку. Он пытается высказать свои чувства словами, хотя у него еще не все получается. Постарайтесь понять своего малыша, ведь ничто так не ранит ребенка, как непонимание. Малыш испытывает и чувство страха. Он может испугаться незнакомых предметов, которые неожиданно приводятся взрослыми в движение или издают громкий звук. К устрашающим шумам относится звук включенного пылесоса, фена, дрели и т. п. Не пытайтесь приучить ребенка к этим звукам, постепенно он сам к ним привыкнет и не будет пугаться.

Очень рано у ребенка появляется способность к сопереживанию. Даже грудные дети безразличны к настроению матери, а двухлетним доступно понимание настроения и других близких людей. Нужно пробуждать у малыша сочувствие к тем, кто младше и беспомощнее, кто ушибся и плачет: подойти вместе с ним, сказать слова утешения, пожалеть, погладить. Читайте ребенку сказки, они учат сопереживать тем, кто слабее.

На втором году малыш уже уверенно ходит и даже бегает, прыгает. Движения ребенка становятся более уверенными и ловкими. Он может взбираться на ступеньки, играет с мячом, закрывает дверь. Приучается пользоваться горшком. Он упивается собственной возможностью это делать и не желает останавливаться. Не усаживайте его в коляску, пусть ходит, пусть познает мир. Ничего страшного, если он упадет, без этого нет познания.



В этом возрасте дети пытаются овладеть все новыми и новыми действиями с предметами, которые их постоянно окружают. Задача взрослого – помочь малышу, направить его действия в правильное и мирное русло, обратить внимание на ошибки. Не всегда, правда это получается. Ведь детям интересно абсолютно все, а особенно то, что трогать ну уж никак нельзя. Вот на этой почве и возникают столкновения между взрослыми и детьми. Чтобы не было конфликтов, уберите все, что только можно убрать, и старательно объясняйте малышу, что вещи взрослых трогать нельзя. Малыш не сразу вас послушается, он ведь уже «взрослый» и хочет сам решать, что ему делать, а что – нет. Вам придется проявить твердость, чтобы впредь малыш вас слушался.

## Питание

Всеми веществами, необходимыми для растущего организма, богато молоко. Дети должны пить молоко ежедневно, постепенно уменьшая его количество с возрастом:

от 1 года до 1,5 лет – 600 – 700 мл,

от 1,5 до 2 лет – 500 – 550 мл.

В это количество молока входит и его расход для приготовления пищи. Однако нужно помнить, что как избыток, так и недостаток молока в организме ребенка вредно отражается на его развитии. Избыточное употребление молока портит аппетит, ребенок отказывается от другой пищи. Целесообразно часть молока заменять кисломолочными продуктами – кефиром или простоквашей.

Нельзя забывать и о твороге, содержащем белок, жир и нужные минеральные соли. Его следует давать детям не менее 50 г в день.

Основной источник полноценного белка и жира – мясо – дается детям от 1 года до 1,5 лет по 30 – 40 г в день 3 – 4 раза в неделю в виде фарша или фрикаделек; от 1,5 до 2,5 лет – по 40 – 50 г в день.

В питание детей должны входить животные и растительные жиры. Наиболее полезны для детского организма жир сливочного масла, сливок, сметаны, яичного желтка и рыбий жир. В зависимости от возраста детям следует давать от 30 до 45 г сливочного масла в день, включая и то количество, которое используется для приготовления пищи. В растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, оливковом) найдено большое количество очень нужных жирных кислот, положительно влияющих на рост ребенка. Исходя из этого, необходимо давать детям с пищей растительное масло, постепенно увеличивая его количество с возрастом. Известно, что тепловая обработка уменьшает питательную ценность жиров, поэтому часть сливочного масла, а также растительного давайте детям в натуральном виде, добавляя в пищу, с хлебом, в салатах, винегретах и т. д.

В основную часть всей потребности организма ребенка в углеводах входят не только крупы, мучные изделия и хлеб, но и картофель овощи и фрукты. Обязательно давайте детям ржаной и пшеничный хлеб. Но необходимо помнить, что избыточное количество мучных и крупяных блюд вредно.

Старайтесь, чтобы в течение всего года в меню были овощи, фрукты и ягоды. Свежие овощи можно давать в виде салатов и винегретов из сырых продуктов, заправленных сметаной или растительным маслом. Фрукты и ягоды детям старше года можно употреблять, кроме соков, киселей и пюре, в натуральном виде, сырыми. Яблоки ребенок может есть не только тертыми, но и целыми, очищенными.

На втором году жизни детям разрешается давать в небольшом количестве сыр, вначале тертый, а затем ломтиками; немного селедки в виде хорошо протертого паштета.

Нельзя злоупотреблять сладостями. Это может как нарушать аппетит ребенка, так и способствовать раннему ожирению. Ежедневно в небольшом количестве дети получают сахар, который добавляется в различные блюда. Помимо этого, они могут есть варенье, повидло, джем, мармелад, цукаты, пастилу, фруктовые конфеты. Полезен для ребенка мед. Он содержит витамины, минеральные вещества, органические кислоты и ферменты, весьма необходимые для правильного развития и хорошего пищеварения. Пирожные и торты, особенно содержащие крем, детям старше года следует давать с большой осторожностью и только в том случае, если вы убеждены, что они свежие. Питание ребенка должно подчиняться общему режиму дня.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.