

Илья Мельников

Супы и каши для детей от 1 до 3 лет



Питаемся правильно

Илья Мельников

**Супы и каши для
детей от 1 до 3 лет**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Супы и каши для детей от 1 до 3 лет / И. В. Мельников —
«Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

«Для роста и развития растущему организму необходимы витамины и микроэлементы, их набор очень широк. Обязательно присутствуют цинк, железо, йод, селен, медь, особое внимание на сегодняшний день уделяется кальцию и фосфору, которые обеспечивают правильное формирование костной ткани. При выборе смеси необходимо, кроме того, обратить внимание, для детей какого возраста она предназначена...»

Содержание

Питание ребенка до 1 года	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Илья Мельников

Супы и каши для детей от 1 до 3 лет

Что такое пища для ребенка? Это источник здоровья, силы, бодрости и красоты. Но для того, чтобы это было действительно так, необходимо, чтобы питание было правильным.

Еще в детстве следует подумать о том, что чтобы человек был здоровым, на многие годы сохранил активность, творческую работоспособность, он должен получать достаточное количество необходимых веществ и к тому же в определенных, благоприятных для организма пропорциях.

Главной частью пищевого рациона ребенка являются **белки**. Они незаменимы, поскольку служат основным материалом при построении тканей живого организма. Белки содержатся в мясе, рыбе, птице, яйцах, молоке и молочных продуктах, фасоли, сое и других продуктах.

Жиры – также необходимая часть пищевого рациона ребенка. Они являются поставщиком энергии, улучшают вкус пищи, повышают ее питательность. Жиры содержатся во всех видах растительных масел, в сливочном масле, сливках, сметане, в рыбе и мясе.

Третья часть пищевого рациона ребенка – **углеводы**. Источниками углеводов являются растительные продукты: хлеб, макаронные изделия, картофель, овощи, плоды, ягоды. Углеводы следует потреблять умеренно. Их излишек превращается в жир, в избыточную массу.

Кроме белков, жиров и углеводов большое значение для растущего организма имеет содержание витаминов, микро- и макроэлементов.

Питание ребенка должно быть в первую очередь рациональным.

Рациональное питание предполагает соблюдение нескольких основных принципов:

1. Равновесие между поступающей с пищей энергией и энергией, расходуемой человеком во время жизнедеятельности, т. е. баланс энергии.
2. Удовлетворение потребности организма в определенном количестве и соотношении пищевых веществ.
3. Соблюдение режима питания (определенное время приема пищи и определенное количество ее при каждом приеме).

Чтобы пища приносила максимальную пользу, чтобы дети росли здоровыми, следует питаться регулярно и разнообразно. Питание должно быть как минимум четырехразовым.

Питание ребенка до 1 года

Система органов пищеварения у грудных детей, особенно первых месяцев жизни, имеет ряд особенностей. Так, слюнные железы от рождения до 4-месячного возраста вырабатывают мало слюны, фермента в ней содержится мало. Мышечный слой стенки желудка еще недоразвит. Деятельность желез стенки желудка снижена. Уже вырабатываются такие ферменты, как пепсин и липаза, но в незначительном количестве. Особенно мало липазы – фермента, расщепляющего жиры.

У новорожденных имеются все пищеварительные ферменты кишечника, но их активность довольно низкая и нарастает только с возрастом. Желчь относительно бедна желчными кислотами и холестерином, что уменьшает ее пищеварительные возможности. Из-за незаконченности формирования и недостаточности нервной регуляции механизм передвижения пищи по кишечнику очень неустойчив. Эти особенности строения и функции желудочно-кишечного тракта затрудняют переваривание и усвоение пищи организмом ребенка. Поэтому для малыша очень важно щадящее питание. Таким питанием является грудное вскармливание.

Грудное вскармливание – одно из важнейших отношений, которые возникают между мамой и ее ребенком. При кормлении грудью возникает теснейшая связь между матерью и ее малышом. Издревле считалось, что с молоком матери ребенок впитывает все хорошее, что она пытается ему передать.

Грудное молоко – самое главное, что необходимо новорожденному. Молоку матери нет ни естественных, ни искусственных аналогов. Оно отвечает потребностям ребенка и содержит все необходимое для его успешного развития. Молоко матери содержит все необходимые младенцу микроэлементы, лишнего в грудном молоке нет. Кроме того, пищевые компоненты молозива по своему составу близки к тканям новорожденного и легко усваиваются его организмом. Соотношение белков, жиров, углеводов в женском молоке создает оптимальные условия для их переваривания, всасывания и усвоения. Каждый пищевой ингредиент также отличается друг от друга.

Помимо всего прочего, сосание груди очень полезно ребенку, так как стимулирует развитие у него зубов и челюсти, от чего во многом зависит развитие опорно-двигательного аппарата. При грудном вскармливании дети реже болевают желудочными расстройствами, реже простужаются и меньше подвержены различным инфекциям.

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.