

Илья Мельников

Сбалансированное питание детей от 1 до...



Питаемся правильно

Илья Мельников

**Сбалансированное
питание детей от 1 до 3 лет**

«Мельников И.В.»

2012

Мельников И. В.

Сбалансированное питание детей от 1 до 3 лет /

И. В. Мельников — «Мельников И.В.», 2012 — (Питаемся правильно)

«Малышу исполнился год, он уже самостоятельно сидит, и часто его кормят вместе со взрослыми. У ребенка появляется большое желание попробовать, что едят взрослые. Он тянется к их пище (сосискам, колбасе, консервам, жареному, салу, селедке, пряностям и др.), и некоторые родители уступают его желанию. И не удивительно, если у ребенка появляется резкое расстройство пищеварения. Ведь в этих продуктах содержится жир, имеется много пряностей, перца и солей, которые плохо усваиваются в раннем возрасте, мясо довольно жесткое...»

© Мельников И. В., 2012

© Мельников И.В., 2012

Содержание

Питание ребенка старше 1 года	5
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Илья Мельников

Сбалансированное питание детей от 1 до 3 лет

Питание ребенка старше 1 года

Питание ребенка старше года будет проходить успешно, если до года оно было организовано правильно. Как и раньше, пища должна быть разнообразной и содержать все основные вещества, нужные для растущего организма.

Малышу исполнился год, он уже самостоятельно сидит, и часто его кормят вместе со взрослыми. У ребенка появляется большое желание попробовать, что едят взрослые. Он тянется к их пище (сосискам, колбасе, консервам, жареному, салу, селедке, пряностям и др.), и некоторые родители уступают его желанию. И не удивительно, если у ребенка появляется резкое расстройство пищеварения. Ведь в этих продуктах содержится жир, имеется много пряностей, перца и солей, которые плохо усваиваются в раннем возрасте, мясо довольно жесткое. Поэтому свежие сосиски, вареную колбасу и нежирную ветчину можно осторожно вводить в рацион, когда ребенку будет 3 года. Нельзя давать детям копченостей. Мясные бульоны – в умеренном количестве. Нужно помнить, что ребенок должен съесть еще и второе блюдо.

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.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. **Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!**

Овощи и фрукты должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи. Нарезанная зелень добавляется в салаты, супы, соусы.

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. Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира. Они должны входить в рацион ребенка 4–5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).

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 и растительного давайте детям в натуральном виде, добавляя в пищу, с хлебом, в салатах, винегретах и т. д.

Одним из самых полезных и предпочтительных для ребенка завтраков является каша.

Наиболее полезными для здоровья и развития малыша специалисты по детскому питанию считают гречневую и овсяную крупы. В этих крупах содержится масса различных витаминов и минеральных солей, столь важное для детского организма железо, до 13 % белка. Растительные волокна, присутствующие в крупах, улучшают работу желудочно-кишечного тракта.

Эти каши, сваренные на молоке, становятся более питательными, приобретая дополнительную биологическую ценность, ведь в молочных кашах белок круп и белок молока удачно сочетаются и дополняют друг друга.

Рисовая, кукурузная и манная крупы богаты крахмалом, но по количеству витаминов и минеральных солей значительно уступают овсянке и гречке.

Тщательно продумывайте состав обеда и всего дневного меню. Если на обед овощной суп – на второе гарниром должны быть или крупа, или макаронные изделия. Если суп крупяной, гарнир ко второму блюду – овощи. Готовьте каждый раз свежий суп или борщ и не предлагайте его ребенку слишком горячим (он откажется его есть) или слишком холодным (холодные блюда хуже перевариваются и усваиваются в детском организме). Лучше наливайте понемногу и добавляйте по мере надобности теплый суп.

Старайтесь, чтобы в течение всего года были в меню 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.

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.