

Консультация для родителей «Правильное питание детей дошкольного возраста. Ребенок 2–3 лет. Питание без проблем»

Пища 2-3 летнего **ребенка** это **смешанный стол**: молоко, мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты, хлеб. В принципе это вполне соответствует составу *«взрослого»* стола.

Если что-то из этого списка будет исключено, рано или поздно это скажется на развитии и здоровье **ребенка**. Допустимы замены внутри вида продуктов, к примеру: молоко можно поменять на творог, сыр или кефир, вид мяса не имеет значение, также как и сорт рыбы или вид овоща. В случае с фруктами, всегда предпочтительно выбирать не экзотические варианты, а те которые географически свойственны вашей полосе.

Выбрав четырехразовое **питание**, вы должны учитывать, что завтрак составляет 20-25% суточной нормы, обед - 40-45%, полдник – 10%, ужин - 30-20%.

Сочетание различных продуктов из расчета суточной нормы, можно таким образом:

- Хлеб пшеничный 50г
- Клюква 6г
- Хлеб ржаной 20г
- Мука картофельная 3г
- Мука пшеничная 3г
- Крупа и макаронные изделия 27г
- Картофель 130г
- Овощи 100г
- Сахар 70г
- Фрукты свежие 150г
- Молоко 700/500г
- Клюква 6г
- Сушеные фрукты 8г
- Яйца 18г
- Творог 40г
- Масло сливочное 25г
- Мясо 60г

- Сметана 10г
- Сыр 5г
- Чай 0,2г
- Кофе 1,0г

Очень распространенная **проблема детей в этом возрасте – отказ от каш**. Это легко объяснить, ведь последние полтора-два года им приходилось есть каши постоянно. Заставить малыша есть кашу угрозами или уговорами - не эффективно, если вы и добьетесь результата, то очень кратковременного. Единственное, что может воодушевить **ребенка** – это ваш собственный пример. Просто кладите кашу в свою тарелку и начинайте есть ее, как ни в чем не бывало, не перестарайтесь, если **будете** изображать что каша – ваше любимое блюдо, малыш может быстро раскусить этот трюк.

Не пытайтесь расхваливать то или иное блюдо перед **ребенком**, он очень подозрителен и это может наоборот оттолкнуть его от этой еды.

Не стоит заранее объявлять меню, а также выкладывать все блюда на стол сразу, если это будет сюрпризом для «ходунка», вы добьетесь большего эффекта.

Противопоказано запивать густые виды пищи водой, это может привести к тому что, желудок быстро наполнится, у **ребенка пропадет аппетит**, и он не доест предназначенную ему порцию. Лучше подбадривайте его более тщательно прожевать такой вид продуктов.

Не стоит угощать малыша сладостями типа тянучек, ирисок и леденцов, для его зубов это очень вредно. Жевательной резинки тоже стоит избегать – малыш может подавиться ей, жвачка за счет своей липучести, перекроет ему дыхательные пути.

Между 1,5-2 годами у многих **детей** появляется желание сходить в туалет, именно во время приема пищи. Это временный период не стоит беспокоиться, а еще лучше воспользоваться этим во благо, чтобы приучить его пользоваться горшком.

Обычно к двум годам у ребёнка уже есть 20 молочных зубов. Это значит, что малыш может пережёвывать более грубую и твёрдую пищу. Не стоит измельчать продукты, так как детские зубы без практики начинают ослабевать. Более твёрдая пища полезна как для здоровых зубов, так и для перистальтики ребёнка (сокращений гладких мышц кишечника, благодаря которым осуществляется продвижение пищевого комка).

Советы по составлению рациона питания для детей 2-3 лет

Цельное молоко

По данным мировой статистики, 70% людей в той или иной степени не переносят коровье молоко. **Проблема** заключается в сложном усвоении лактозы (*молочного сахара*). В результате ухудшается всасывание кальция, железа и витамина Д, что может привести к анемии и рахиту. Симптомы непереносимости молока разнообразны: расстройство пищеварения, диатез, синдром угнетения или напряжения нервной системы, нарушение сна, повышенная плаксивость.

Кисломолочные продукты

В отличие от цельного молока, кисломолочные продукты (*йогурты, творог, кефир, белые сыры 40% жирности, сметана*) вполне допустимы, поскольку в них содержится сравнительно мало лактозы. При этом йогурты желательно готовить дома в «*электройогуртнице*», где на основе бифидо- и ацидофильных бактерий из молока получают йогурты.

Детские соки

Если учитывать, что дети едят свежие фрукты, то потребность в соке не так уж высока. В качестве питья можно использовать напиток, который получается при заваривании фруктов, остатков яблок, кожуры ягод (*без добавления сахара*). Обычные промышленные детские соки подвергаются стерилизации и имеют длительный срок хранения. Поэтому самый лучший вариант — это делать сок самим (*в соковыжималке*) и предлагать его **ребенку** сразу после приготовления, разводя водой 1:1.

Сахар

Сахар, который мы используем, является рафинированным, то есть очищенным продуктом. В пищу лучше употреблять мед (*если нет аллергии*) или неочищенный сахар, так как они требуют сложного расщепления во время переваривания и всасываются постепенно, не давая избыточной нагрузки пищеварительному аппарату.

Соль

Использовать поваренную соль (*соединение натрия-хлор*) нежелательно, так как возможности организма по выведению натрия намного меньше, чем количество потребляемой соли. Кроме того, натрий удерживает воду, что приводит к возникновению отеков. Солить продукты нужно морской солью, которая по вкусу никак не отличается, но при этом содержит в основном кальций, калий и магний. Солить продукты лучше не в процессе приготовления, а во время еды.

Овощи

Чтобы в организм не попадали пестициды, корнеплоды (*особенно это относится к картофелю*) лучше замачивать в воде в течение 2-3 часов. Готовить их следует в небольшом количестве воды или на пару, а полученный отвар, в котором содержатся все «*вымытые*» микроэлементы, использовать в виде супа или для приготовления каши. При этом мясо должно вариться отдельно и добавляться в уже готовый суп или использоваться отдельно детям от 2 лет.

Фрукты

При выборе фруктов предпочтение следует отдавать южным сортам, а также соблюдать принцип «*сезонности*»: летом — ягоды; осенью — яблоки; потом цитрусовые, бананы. Очень полезны фруктовые салаты, которые готовят из домашнего йогурта и сладких фруктов или ягод (*малина, ежевика, черника, абрикосы, персики, нектарины, груши, бананы*).

Злаки

Злаки, содержащие глютен (пшеница, рожь, ячмень, овес, и злаки, лишенные оболочек, являются сложно усвояемыми продуктами; лучше давать их детям примерно с 8-10 месяцев. В основном это должны быть кукуруза, гречка и рис, желательно в оболочке.

Мясо

Из всех сортов мяса желательно употреблять конину и ягненка, которые содержат гораздо меньше жира, чем остальные. Очень полезно также «дикое» мясо (*косуля, лось, заяц и боровая дичь*). Одним из вариантов приготовления мяса для **детей** от 2 лет являются котлеты. При приготовлении фарша в мясо нужно добавить щепотку крахмала, затем хорошо его вымесить и, завернув в фольгу, поставить в горячую духовку. Жарить котлеты не рекомендуется.

Рыба

Малышам следует давать отварную или приготовленную на пару постную рыбу (*судак, щука, тресковые, горбуша, хек, кефаль, морской язык*). Детям постарше ее можно запекать в фольге. Также рекомендуются отварные кальмары, осьминоги, каракатицы, небольшие креветки. Из-за повышенной жирности северную рыбу и крупные арктические креветки лучше не употреблять.

Приправы

Все травы: укроп, петрушка, кинза, сельдерей, их корешки, а также молодая крапива, сушеная или замороженная морская капуста — являются великолепными добавками к еде, в частности, их нужно использовать при приготовлении супа.

Питание детей второго и третьего годов жизни

К сожалению, многие знакомые мне мамочки переставали ответственно относиться к **питанию своей детки**, как только ей исполнялся годик. В годик традиционно **ребенка** переводят на общий стол. А зря.

Постепенное развитие жевательного аппарата требует введения в рацион **ребенка** старше 1 года твердой пищи различной степени измельчения.

По-прежнему большая роль принадлежит молоку и молочным продуктам, которые должны входить в ежедневный рацион **ребенка** (молоко в любом виде до 500—600 мл, творог в среднем 50 г, сливки или сметана 5 г).

Творог, сливки, сметану можно давать через 1—2 дня, но в соответствующем количестве.

Из мясных продуктов детям старше года рекомендуются наряду с говядиной мясо кур, цыплят, кролика, нежирная свинина и баранина, различные субпродукты.

Увеличивается количество рыбы.

В среднем **ребенку** от 1 года до 3 лет требуется 85 г мяса и 25 г рыбы в сутки.

Ребенку старше года можно давать целое яйцо (через день, либо по половине ежедневно, а не только желток. Однако делать это надо с осторожностью, так как у некоторых **детей**

белок куриного яйца может вызвать аллергическую реакцию. В таких случаях от белка следует отказаться и какое-то время давать только желток.

Из жировых продуктов советуем давать 12—17 г сливочного масла (*на бутерброд, в готовые блюда*) и до 8—10 г растительного масла (для **заправки салатов**, винегретов, разнообразных овощных блюд, но не маргарин и тугоплавкие пищевые жиры (*говяжий, бараний*)).

Среди круп наиболее полезны овсяная и гречневая, разрешается ячневая, перловая, пшеничная. Можно использовать и специально обогащенные крупы.

Макаронные изделия (*лапша, вермишель*) дают нечасто, так как они бедны витаминами и содержат избыток углеводов.

Бобовые (*горох, фасоль, соя*) даются в ограниченном количестве детям старше 1,5 лет в виде протертых супов.

В среднем **ребенку требуется в сутки**

15—20 г крупы,

5 г макаронных изделий,

около 100 г хлеба (*в том числе 30—40 г ржаного*).

Годятся и хлебобулочные изделия (*сухарики, баранки, булочки*) при соответствующем уменьшении количества хлеба.

Основным источником углеводов в **питании ребенка** старше года является сахар, однако его количество должно быть строго ограничено. «Передозировка» сахара может привести к нарушению обмена веществ, избыточной массе тела, иногда к ухудшению аппетита.

Ребенку до 3 лет требуется от 35 до 50 г сахара в сутки.

Из кондитерских изделий разрешаются пастила, мармелад, фруктовая карамель, варенье, джем, мед (*при хорошей переносимости*).

Общее количество кондитерских изделий не должно превышать 10—15 г в сутки.

В детском **питании** широко используются овощи, фрукты и ягоды как основной источник минеральных веществ и витаминов.

Овощи можно давать самые разнообразные, включая редис, редьку, зеленый лук, чеснок, а также листовую зелень (*укроп, петрушку, щавель, шпинат, салат, крапиву*).

В день **ребенку** нужно около 120—150 г картофеля и до 200 г других овощей.

В ежедневный рацион должны входить свежие фрукты, ягоды (*до 200 г*) и соки (*100—150 мл*).

До 1,5 лет **ребенок** обычно находится еще на 5-разовом кормлении, хотя некоторые дети уже в этом **возрасте** отказываются от последнего (*ночного*) кормления и переходят на 4-разовый прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин.

Между кормлениями **ребенку** нельзя давать какую-либо пищу, особенно сладости, так как это приводит к нарушениям нормального пищеварения и снижению аппетита. Сказанное относится и к фруктовым сокам, которые иногда предлагаются **ребенку вместо питья**. В таком случае лучше использовать морсы, компоты, неподслащенные настои трав.

Следите, чтобы **ребенок** получал соответствующий его **возрасту объем пищи**.

Так, для **ребенка в возрасте от 1 года до 1,5 лет** он должен составлять в среднем 1000—1200 мл,

от 1,5 до 3 лет— 1400—1500 мл (*соки, отвары и другое питье в этот объем не входят*).

Уменьшение количества пищи может привести к недоеданию, превышение — к снижению аппетита.

Особенно нерационально увеличивать объем первого блюда, что нередко делают **родители**, если **ребенок** охотно ест суп или бульон. Однако съев много супа, **ребенок не может уже справиться со вторым блюдом**, которое, как **правило**, бывает более полноценным, так как содержит мясо, овощи и др.

Кулинарная обработка пищи для **детей раннего возраста** имеет свои особенности, обусловленные своеобразием их развития. До 1,5 лет малыш еще не имеет достаточных возможностей для усвоения грубой пищи, поэтому его кормят пюре, жидкой кашей и т. п. Но при этом **ребенка** надо приучать есть более плотную пищу.

Если дети длительное время получают только полужидкие и протертые блюда, у них плохо развивается навык жевания и в последующем они очень вяло и неохотно едят мясо, сырые овощи и фрукты.

Детям старше 1,5 лет дают разваренные (*но уже не протертые*) каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи, нарезанные мелкими кусочками, мясные и рыбные котлеты.

После 2 лет мясо можно давать в виде жареных котлет, мелко нарезанного рагу, рыбу — вареную и жареную, освобожденную от костей.

Как можно шире используйте свежие овощи в виде мелко нарезанных салатов, а для **детей до 1,5 лет** — натертых на крупной терке.

Салаты из сырых овощей можно давать не только на обед, но и на завтрак и ужин.

Для сохранения **питательной** ценности продуктов необходимо строго соблюдать **правила** их кулинарной обработки.

Молоко можно кипятить не более 2—3 мин, не допуская повторного кипячения.

При приготовлении каш, овощных пюре, запеканок молоко добавляют в уже разваренные крупы или овощи.

Мясо после тщательной механической очистки лучше варить крупным куском, опуская в горячую воду. При этом на поверхности мяса белки свертываются и мясной сок не вытекает. Жарить мясо, котлеты надо в кипящем жире, что также способствует образованию корочки, удерживающей мясной сок. Тушеное мясо готовится путем легкого обжаривания и затем варки в небольшом количестве воды.

Очень важно **правильно обрабатывать овощи**. При чистке срезайте как можно более тонкий слой, именно в верхних слоях содержится наибольшее количество витаминов. Для винегретов и салатов овощи лучше варить в кожуре в небольшом количестве воды или на пару. Очищенные овощи нельзя надолго оставлять в воде, чтобы произошло вымывание витаминов и минеральных веществ, а варить их надо в малом количестве воды, используя потом ее в пищу. Время варки строго ограниченное: картофель, капусту, морковь — не более 25—30 мин, свеклу— 1—1,5 ч, щавель, шпинат — до 10 мин.

Овощи и фрукты для сырых салатов чистят и нарезают (*натирают*) непосредственно перед приемом пищи, так как при воздействии кислорода воздуха на очищенные и измельченные продукты в них происходит разрушение витаминов, особенно аскорбиновой кислоты.

Питание детей после года

Питание детей после года и до 2-3 лет постепенно приближается к **питанию старших**. Самое главное условие в эти переходные периоды, чтобы пища обеспечивала необходимую потребность в белках, жирах, углеводах и калориях для гармоничного роста и развития, что закладывает основу здоровья **ребенка**.

Важно, чтоб **ребенок** усвоил основу здоровых привычек **питания**, а это - гигиена, частота, количество приема пищи и др. Что позволяет оградить **детей от ряда болезней**, связанных с нарушениями **питания**.

С 2 лет несколько замедляется рост **ребенка**, но потребность в белках, жирах и углеводах высокая, несмотря на неустойчивости аппетита.

После полутора лет **детей** переводят на 4-5 разовое **питание**: 3 основных и 1-2 дополнительных (в виде хлебобулочных изделий, фруктов, соков – после утреннего завтрака – последние и между обедом и ужином).

При 4-разовом **питании**:

- на завтрак дети должны получать примерно 25% суточного рациона,
- на обед – 30-35%,
- на полдник – 15-20%,
- на ужин – 25%.

Основные приемы пищи – это завтрак, обед, ужин, не менее 250-300 гр. Важно ограничить сладости (конфеты, печеное, шоколад, напитки с газом, цитрусы. Не давать темный чай).

Кроме основных пищевых ингредиентов дети раннего **возраста** должны получать достаточно микроэлементов и витаминов.

Примерная масса (в г) отдельных видов блюд на одно кормление для **детей** от 1 года до 2 и 3 лет

Наименование блюда От 1 года до 1,5 лет От 1,5 до

3 лет

Каша

Овощное блюдо

Овощные, фруктовые салаты

Супы, бульоны

Котлеты, биточки, фрикадельки

Гарниры

Компоты, кисели, кремы, желе

Хлеб ржаной

Хлеб пшеничный 150

150

-

50-100

40-50

50

50-70

10

40 200

200

30

100-150

60

60

70-100

30

70

Протирать пищу уже не обязательно, её надо хорошо разваривать, тушить и разминать вилкой. Некоторые мягкие продукты можно уже давать мелкими кусочками (ягоды и зрелые мягкие фрукты – апельсины, мандарины, виноград, персики, абрикосы, сливы, но кожуру снимать необходимо).

Рацион питания ребенка

Главное условие, чтобы в рацион **питания ребенка входили продукты**, обеспечивающие необходимую потребность в белках, жирах, углеводах и калориях.

По-прежнему нельзя давать **ребенку жареные блюда**.

Овощи для салатов можно натирать уже не на мелкой, а на крупной терке. Объем салата увеличивается до столовой ложки. Расширяется ассортимент овощей – включают репу, цветную капусту, зеленый горошек (*горошек разминают*). Шире становится перечень каш – кроме рисовой, гречневой, манной и из овсяных хлопьев «Геркулес» в недельное меню включают пшеничную, перловую, ячневую.

Мясные блюда по-прежнему готовят из фарша. Колбасные изделия даже постных сортов, а тем более копченые нельзя давать малышу до двух лет.

Рыночные творог и сыр также нельзя давать **ребенку**.

Можно делать бутерброды с маслом, положив сверху слой протертых фруктов или немного варенья. Хлеб для бутербродов уже необязательно белый.

В рацион **питания ребенка** обязательно нужно включать свежие фрукты в количестве 100-130 г в сутки. Необходимо чередовать их виды.

Зимой и весной, когда меньше свежих фруктов и овощей, в организме **ребенка** может развиваться гиповитаминоз С. В целях его предупреждения полезно включать в меню для **детей настой шиповника**. Чтобы удовлетворить суточную потребность детского организма в витамине С, вполне достаточно 1/2 стакана настоя этих плодов.

Овощные отвары содержат большое количество минеральных солей, их следует использовать для приготовления соусов, добавлять в первые блюда. Тушить овощи надо в небольшом количестве жидкости в закрытой посуде с добавлением сливочного или растительного масла.

Как **правило**, все маленькие дети любят печенье, пирожные и другие кондитерские изделия. Но эти продукты изготавливают из муки высшего сорта, в них много сахара и жира, поэтому калорийность их очень высокая, а содержание необходимых детскому организму белков, витаминов, минеральных солей низкое.

Не рекомендуется блюда детского **питания** готовить заблаговременно и впоследствии разогревать. Это изменяет не только вкус приготовленной пищи, но и неблагоприятно отражается на её составе.

На втором году жизни многие дети еще плохо жуют, едят медленно, проливая жидкие блюда на пол. Поэтому некоторые **родители** соединяют в одной тарелке и первое, и второе блюдо, и раскрошенный хлеб. Получается что-то хотя и полезное, но некрасивое по виду и невкусное.

Безусловно, кормление таким способом помогает **ребенку быстрее справиться с обедом**, но он при этом не почувствует вкуса отдельных продуктов и блюд и не приучится к их очередности. Поэтому применение такого способа кормления нежелательно.

С возрастом у детей меняются вкусы. У каждого **ребенка** проявляются свои потребности в еде, свои склонности, с которыми приходится считаться при приготовлении пищи.

Некоторые маленькие дети пытаются есть мел, глину, песок. Чаще всего это обусловлено недостатком в организме **ребенка** кальция и других минеральных веществ, когда рацион малыша однообразен, в нем мало овощей и фруктов, молочных продуктов.

Примерное меню

Завтрак

Пудинг манно-яблочный - 150г

Молоко - 150мл

Хлеб белый с маслом и сыром - 30г/5г/10г

Обед

Салат из моркови и яблок - 30г

Суп молочный с вермишелью - 100мл

Зразы картофельные с мясным фаршем - 120г

Компот из сухофруктов - 100г

Хлеб черный - 20

Полдник

Консервы детские фруктовые - 100г

Молоко - 150мл

Печенье - 10г

Ужин

Капуста тушеная с яблоками - 150г

Кефир - 150мл

Хлеб белый с маслом - 30г/5г Суточный набор продуктов (г,мл)

Хлеб пшеничный - 60

Хлеб ржаной - 20

Мука - 15

Крупа, макароны - 30

Печенье - 10

Картофель - 150

Овощи разные - 150

Фрукты свежие - 130

Сахар - 60

Фрукты сухие, клюква - 15

Мясо, печень - 60

Рыба (*филе*) - 15

Яйцо - 1/2

Масло сливочное - 15

Масло растительное - 5

Творог - 50

Молоко - 700

Сметана, сливки - 10

Сыр - 3

Чай - 0,2

Какао - 0,2

Соль - 5