

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.

ПОЛНОЦЕННОЕ 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 ВПОСЛЕДСТВИИ 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
Крупы, макароны	20	30
Печенье	10	10
Картофель	100	150
Овощи	150	200
Фрукты свежие	100	130
Сахар	40	50
Фрукты сухие	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

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ. На третьем году жизни ребенку на сутки дается до 1,5 кг пищи, в том числе: на завтрак 200 г горячего блюда, 150 мл чая или молока; на обед 40 г салата, 150 г первого блюда, 150 г второго порционного блюда вместе с гарниром, 100 г на десерт; на полдник 150 мл молока или кефира, 100 г фруктов или 50 г творога; на ужин 200 г овощного пюре или каши и 150 мл молока.

НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ПРОДОЛЖАЕТ РАСШИРЯТЬСЯ НАБОР ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД, ИЗМЕНЯЮТСЯ МЕТОДЫ ИХ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ.

- К трем годам жизни следует полностью отказаться от пюреобразных блюд (исключение составляет картофельное пюре).
- После двух лет мясные блюда необязательно готовить из фарша. Можно давать мясо, нарезанное небольшими кусочками и потушенное с соусом.
- В меню можно изредка включать молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас. Однако злоупотреблять ими не следует.

ДЕТЯМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МЯСО ГУСЯ, УТКИ, КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ.

- Суточная норма мяса составляет 90 г; суточная норма рыбы – 30 г.
- В рацион включаются вареные вкрутую яйца.

СЫРЫЕ ЯЙЦА ДЕТЯМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

На третьем году жизни суточная норма молока снижается до 600 мл, из них не менее 200 мл нужно давать в виде кефира.

ДЕТЯМ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ СКИСШЕЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЛОКО.

В рационе появляются **блюда из муки**: блины, оладьи, клецки и др.

ЖИРЫ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТЕ ЖЕ, ЧТО И НА ВТОРОМ.

Норма растительного масла должна быть увеличена до 6 г/сут., а сливочного – до 17 г.

ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 250 г ОВОЩЕЙ.

Суточная норма картофеля чуть меньше – 220 г.

СУТОЧНАЯ НОРМА ХЛЕБА 100 г, ВКЛЮЧАЯ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ.



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, ЗАМЕДЛЯЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.



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



БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ГОТОВИТЬ И ВПОСЛЕДСТВИИ РАЗОГРЕВАТЬ.

ЕСЛИ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫШ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ТО НА ТРЕТЬЕМ НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ ОВЛАДЕТЬ ВИАКОЙ.



КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕХ – ПЯТИ ЛЕТ НЕ ИМЕЕТ ПРИНЦИПИАЛЬНЫХ ОТЛИЧИЙ ОТ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ. МЕНЯЮТСЯ НОРМА СУТОЧНОГО НАБОРА ПРОДУКТОВ, ОБЪЕМ БЛЮД, ТЕХНОЛОГИЯ ИХ ПРИГОТОВЛЕНИЯ.

- Дневной объем пищи для детей 3 – 5 лет увеличивается до 1700 г. В этом возрасте допускается следующий объем блюд: супы, борщи – 150 – 200 г, порционные мясные и рыбные блюда – 70 г, гарниры к ним – 100 г, салаты из овощей – 50 г, каши и овощные блюда – 200 г, чай, какао – 150 мл, свежие фрукты, ягоды – 100 – 150 г, молоко – 500 мл, включая кисломолочные продукты (200 мл), хлеб ржаной – 50 г, хлеб пшеничный – 100 г.
- После 3 лет детям можно давать почти все пищевые продукты (исключение составляют острые приправы).
- За счет расширения кулинарных приемов в рационе ребенка четвертого – пятого года жизни появляются голубцы, овощное рагу, жареные и фаршированные кабачки, фаршированные перцы и помидоры, блюда национальной белорусской кухни: картофельные оладьи, картофельные клецки с мясом. Можно приготовить ребенку бефстроганов, тушеную говядину и птицу, дать крестьянскую колбасу, заливное мясо, жареную рыбу.
- В питании детей после 3 лет вязкие полужидкие каши заменяют рассыпчатыми.
- Чай должен состоять на 2/3 из молока. Это же относится и к какао, которое можно включать в меню не чаще 1 – 2 раз в неделю.
- Норма яиц для детей дошкольного возраста – 1/2 яйца в день; оно должно быть только диетическим, и варить его нужно вкрутую.

ТЕМПЕРАТУРА ГОРЯЧИХ БЛЮД ДОЛЖНА БЫТЬ НЕ ВЫШЕ 60 °С, ХОЛОДНЫХ – НЕ НИЖЕ 10 °С.

ОЧЕНЬ ВАЖНО В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УБЕДИТЬ РЕБЕНКА, ЧТО ЕСТЬ МОЖНО И НУЖНО ТОЛЬКО ЗА СТОЛОМ, ЧТО НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ НА ХОДУ И ГДЕ ПРИДЕТСЯ.



НАБОР БЛЮД ДЛЯ ДЕТЕЙ ШЕСТИ – СЕМИ ЛЕТ РАСШИРЯЕТСЯ.

ОБЪЕМ СУТОЧНОГО РАЦИОНА В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ДО 1800 – 1900 г ЗА СЧЕТ УВЕЛИЧЕНИЯ ДО 250 г ПЕРВОГО БЛЮДА, ДО 80 г ПОРЦИОННОГО МЯСНОГО ИЛИ РЫБНОГО БЛЮДА, ДО 100 г ГАРНИРА, КАША ИЛИ ОВОЩНОГО ПЮРЕ – ДО 250 г.

- Детям уже можно давать копченую и фаршированную рыбу, ветчину, колбасу, заливное мясо.
- Для повышения вкусовых свойств блюд детского питания кроме употреблявшейся ранее листовой зелени можно изредка использовать в малых количествах перец, горчицу, майонез в смеси со сметаной.

НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЯМ НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ, КРЕПКИЙ ЧАЙ.

- Конфеты, сладкие газированные напитки, мороженое изредка можно давать ребенку этого возраста. Но только делать это нужно не на ходу и не в перерывах между едой. Лучше всего предложить сладости в качестве десерта на обед.

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.

НОРМА ХЛЕБА НА ДЕНЬ ТОЖЕ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ: ЧЕРНОГО – 60 г, БЕЛОГО – 110 г.

Блюда детского питания не рекомендуется заблаговременно готовить и впоследствии разогревать.



СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6 – 7 ЛЕТ:

ПРОДУКТЫ	Масса (г, мл)
Хлеб пшеничный	110
Хлеб ржаной	60
Мука	25
Мука картофельная	3
Крупа, макароны, бобовые	45
Картофель	220
Овощи	250
Фрукты свежие	150
Сахар	55
Фрукты сухие	15
Мясо	100
Рыба	50
Яйцо	1/2
Масло сливочное	25
Масло растительное	10
Творог	50
Молоко	500
Сметана, сливки	15
Сыр	5
Кондитерские изделия	10

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

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПИТАНИЕ РЕБЁНКА

Пищевые привычки у детей формируются в семье под влиянием взрослых. К сожалению, многие родители заботу о здоровье детей сводят к стремлению накормить ребёнка любым способом, причём не тогда, когда он действительно голоден, а когда они считают это необходимым.

Заставляя ребёнка садиться за стол без желания есть, взрослые идут наперекор природе и потребностям организма, постепенно приучая их к перееданию. В будущей взрослой жизни эта привычка является основной причиной, приводящей к избыточному весу и ожирению.



Здоровый ребёнок – это худощавый ребёнок

Родители не всегда объективно оценивают полноту и аппетит ребёнка, и часто даже при нормальном весе считают его чрезмерно худым, жалуясь, что «он ничего не ест».

КАК ПРАВИЛЬНО ОПРЕДЕЛИТЬ ВЕС РЕБЁНКА?

- Оцените его жировые отложения визуально.

Если у ребёнка видны контуры трёх-четырёх рёбер по краю грудной клетки, то с весом всё в порядке. Если рёбер не видно – жира больше, чем надо.

- Определите индекс массы тела (ИМТ). $ИМТ = \text{вес (кг)} / \text{рост (м)}^2$

Для детей 4-10 лет нормальный ИМТ – 16-20, для подростков старше 15 лет 18,5-25. Но даже если индекс массы тела подростка менее 18,5 нет повода для беспокойства, так как рост и развитие организма продолжается до 21 года и параметры тела могут значительно измениться.

- Обратитесь к врачу-педиатру. С помощью специальных таблиц он точно определит соответствие веса возрасту и росту ребёнка.



Избыточный вес и ожирение у ребёнка – это повод для беспокойства родителей, потому что такие дети, став взрослыми как правило остаются полными. В тоже время, если ребёнок худощавый, это ещё не значит, что он останется таким всю жизнь – как правило большинство взрослых, страдающих ожирением, в детстве были худыми или имели нормальный вес. Обычно наиболее кардинальные изменения аппетита и параметров тела у ребёнка происходят в период полового созревания.

ЗАДАЧА РОДИТЕЛЕЙ – СФОРМИРОВАТЬ У ДЕТЕЙ ПОЛЕЗНЫЕ ПИЩЕВЫЕ ПРИВЫЧКИ, НАУЧИТЬ ИХ ЦЕНИТЬ ПОЛЬЗУ РАЗУМНЫХ ОГРАНИЧЕНИЙ И КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОЁ ПИЩЕВОЕ ПОВЕДЕНИЕ ТАК, ЧТОБЫ ОНИ МОГЛИ ПОДДЕРЖИВАТЬ НОРМАЛЬНЫЙ ВЕС НА ПРОТЯЖЕНИИ ВСЕЙ БУДУЩЕЙ ЖИЗНИ

Полезные советы родителям:

- ✓ Организуйте режим питания, так чтобы он включал завтрак. Дети, которые завтракают, лучше учатся и реже страдают ожирением.
- ✓ Приучайте ребёнка, есть только за столом. Показывайте хороший пример, сами не ешьте на ходу, перед телевизором и компьютером.
- ✓ Не торопите ребёнка во время еды, не устраивайте соревнований «кто быстрее съест».
- ✓ В дошкольном возрасте постарайтесь удержаться от соблазна лишний раз накормить ребёнка чем-нибудь вкусненьким. Не заставляйте ребёнка есть, когда он не хочет, не устраивайте представлений во время еды и не пытайтесь накормить с помощью обмана.
- ✓ Контролируйте количество съеденных кондитерских изделий, не используйте сладости в качестве вознаграждения за хорошее поведение и оценки, и тем более за съеденную против желания полезную пищу.
- ✓ Предлагайте ребёнку чёрный хлеб вместо белого, постное мясо вместо колбасы и сосисок, рыбу вместо мяса, растительное масло вместо сливочного, молочные продукты, больше овощей и фруктов в любом виде. Но даже полезные продукты не заставляйте есть насильно, чтобы не вызывать отрицательных эмоций и не сформировать стереотип, что «если полезно, то значит невкусно».
- ✓ Старайтесь не предлагать, не покупать совсем или покупать крайне редко сладкие газированные напитки, чипсы, сухарики, жевательные резинки, сухие завтраки, продукты быстрого приготовления.
- ✓ Не преувеличивайте пользу витаминных препаратов, различных добавок и продуктов, обогащённых этими добавками. Основным источником незаменимых компонентов должны стать продукты питания.



