

Консультация «Питание ребенка от года до 3 лет»

Синаторова Алла Васильевна,
старшая медицинская сестра
структурного подразделения
«Детский сад «Родничок»
ГБОУ ООШ № 9 г.Новокуйбышевска



Питание ребенка после года существенно отличается от вскармливания на первом году жизни. После года у детей продолжается рост зубов, развивается способность к пережевыванию пищи, улучшается пищеварение, возрастает емкость желудка. Ребенок уже умеет различать отдельные продукты и блюда, запоминать их вкус и т. д. В питании ребенка необходимо учитывать все эти особенности. Пища малыша с возрастом все больше приближается к пище взрослых, однако, его еще нельзя сажать за общий семейный стол.

В первое полугодие второго года жизни частота кормлений остается такой же, как и в конце первого года, то есть пять раз в сутки. Особенно это важно для ослабленных детей с плохим аппетитом. Многие здоровые дети после года отказываются от последнего (пятого) кормления и сами переходят на четырехразовое питание с четырехчасовым перерывом. Каким бы ни был режим кормления малыша по частоте, главное, чтобы он соблюдался по времени - это полезно для выработки условного пищевого рефлекса и лучшего усвоения съеденного. Пюре, полужидкие блюда постепенно заменяются более плотными. Давать их нужно с ложечки. Пользоваться соской в этом возрасте вредно - может выработаться привычка к приему жидкой пищи.

Главные требования к питанию ребенка после года - разнообразие и сбалансированность по основным элементам питания. Очень полезно комбинировать виды блюд из овощей, плодов, крупяных и мучных изделий с творогом, тертым сыром, молоком, яйцами и мясом. Основу пищевого рациона малыша после года должны составлять продукты с большим содержанием животного белка: молоко и молочные продукты, мясо, рыба, птица, яйца. Овощи, фрукты, картофель, сахар, хлеб, мясо, молоко ребенок должен получать ежедневно. Сыр, творог, сметану, рыбу, яйца, крупы дают несколько раз в неделю из расчета их недельной нормы.

На первом месте в питании ребенка остаются молоко и молочные продукты. Полезны детям и кисломолочные продукты, особенно кефир, в составе которого легко перевариваемый белок. Содержащиеся в кефире молочная кислота, углекислый газ, витамины и ферменты благоприятно действуют на аппетит, нервную систему. Ребенок должен ежедневно получать около 200 г кефира. В питании детей этого возраста обязателен творог, который лучше готовить в домашних условиях. Неострый и нежирный



сыр детям на втором году жизни дают в тертом виде, используя его для бутербродов в смеси со сливочным маслом либо добавляя как приправу к блюдам из макаронных изделий, а на третьем году - кусочком на бутерброд.

Обязательный продукт детского питания - куриные яйца. Их дают сваренными вкрутую или добавляют в различные блюда. До полутора лет рекомендуется использовать только сваренный вкрутую желток, примешивая его к овощному пюре. Все яйцо можно давать ребенку в конце второго года жизни не чаще трех раз в неделю. Сырые яйца детям противопоказаны.



Ежедневно ребенок должен получать мясо. Для детей раннего возраста используют нежирные сорта говядины, телятины, свинины, а также курятину. Мясные блюда желательно давать в первой половине дня, так как они перевариваются дольше. Из мяса варят бульон, готовят вторые блюда к обеду. Ребенку до двух лет мясные блюда (суфле, фрикадельки, паровые котлеты) делают из фарша. На третьем году можно давать тушеное мясо, нарезанное небольшими кусочками. При тушении оно получается наиболее мягким, сочным, вкусным и, главное, легко переваривается. Очень полезна ребенку печень. Она богата высококачественными и легкоусвояемыми

белками, животным крахмалом, веществами, стимулирующими кроветворение и пищеварение, минеральными солями, витаминами. Детям до двух лет лучше давать ее в виде паштета, старшим - тушить. С мясными блюдами хорошо сочетаются острые соусы, подливы. Колбасные изделия, ветчина любых сортов в меню детей второго года жизни не включаются. Блюда, приготовленные из мяса в домашних условиях, для детей и полезнее, и вкуснее. Гарниры к мясным блюдам готовятся овощные, так как экстрактивные вещества, содержащиеся в овощах, оказывают сокогонное действие и улучшают пищеварение.

Вместо мяса несколько раз в неделю нужно давать рыбу. Лучше употреблять рыбное филе или рыбу без мелких костей. Можно использовать как речную (озерную) свежую рыбу, так и морскую замороженную (треску, хек, окунь и др.). Детям до трех лет рыбу дают в виде фрикаделек, рыбных котлет, отварной или тушеной в собственном соку, политой рыбным бульоном и жиром, а также с морковью и луком.

Растительное масло желательно использовать в сыром виде, добавляя овощное пюре и салаты. Жиры животного происхождения ребенок получает со сметаной и сливочным маслом, в которых содержится и небольшое количество молочного белка. Такое сочетание полезнее, чем чистый молочный жир (топленое масло).

Овощи важны не только как источник углеводов, витаминов, минеральных солей - они делают меню более разнообразным, а содержащиеся в них пектин и клетчатка помогают продвижению пищи по кишечнику и нейтрализуют некоторые яды.

Фрукты, ягоды и большинство овощей повышают обмен веществ и помогают избавиться от излишней жидкости. Продукты, богатые крахмалом (крупы, макаронные изделия, мука, отчасти картофель), наоборот несколько замедляют обмен веществ и задерживают жидкость в организме. Поэтому нельзя сводить овощные пюре только картофельным. Можно готовить или сложные овощные пюре ежедневно, или более простые, но разные по дням недели. В набор овощей включают белокочанную и цветную капусту, морковь, свеклу, репчатый лук. В летнее время добавляют редис, салат, тыкву, кабачки, баклажаны, сладкий перец, помидоры, свежие огурцы, репу, квашеная



капуста, соленые огурцы и помидоры неравноценны свежим и могут применяться в зимнее время в ограниченном количестве.

Каша - очень сытное блюдо детского питания, богатое крахмалом. Однако кашами не надо злоупотреблять. Некоторые злаки содержат фитиновую кислоту, нарушающую усвоение кальция из пищи (это ослабляет нормальное формирование скелета). Каша не стоит давать больше одного раза в день. Но вполне достаточно детям до двухлетнего возраста поест кашу один раз за два дня, а на третьем году жизни - один раз в два-три дня.



Блюда из макаронных изделий включаются в рацион ребенка вместо крупяных. Их готовят по-разному, соединяют с другими продуктами (сыр, творог, мясо, овощи).

В любое время года ребенок обязательно должен есть свежие фрукты. Давать фрукты ребенку в чрезмерных количествах нерационально. Желательно, чтобы первое и последнее кормление состояли из овощных и фруктовых пюре, различных каш, творожных или яичных блюд. Запивать их лучше кефиром или молоком, изредка используя чай с молоком, натуральный кофе.

Обед - наиболее сложное кормление, состоящее из различных блюд. Начинать его лучше с закуски в виде разнообразных овощных салатов. Овощи, особенно сырые, усиливают выделение пищеварительных соков, возбуждая аппетит. Салаты из сырых овощей полезнее, чем из вареных, так как при варке часть содержащихся в них витаминов и минеральных солей разрушается или растворяется в воде.

Для салатов лучше всего использовать сырую тертую морковь, свежие, очищенные от кожуры огурцы, помидоры, белокочанную капусту, зеленый салат, тыкву и т. д. Для салата сырые или вареные овощи натирают на терке, заправляют растительным маслом, сметаной, лимонным соком. В салаты желательно добавлять мелко нарезанную зелень.

Хорошим сокогонным действием обладают и первые блюда (щи, борщ, супы). Бульон, на основе которого варится первое блюдо, может быть мясным, рыбным, овощным.

Первое блюдо для ребенка нужно готовить в плотно закрывающейся крышкой эмалированной посуде. Все блюда приготавливают без обычных для взрослых приправ (лавровый лист, перец, жареный лук, томатный соус, другие специи). Второе блюдо готовят обычно из мяса или рыбы с овощным гарниром, реже - из творога и яиц.

Обед завершается десертом из фруктового или ягодного сока, протертых фруктов или ягод, компота, иногда - киселя с натуральным фруктовым или ягодным соком. Хлеб детям дается, в основном это белый хлеб, лишь в обед можно съесть кусочек черного. Нужно избегать сдобных хлебобулочных изделий, пирогов, изделий из песочного теста. Можно давать сухое печенье, изредка - изделия из бисквитного теста.

Дети быстро привыкают к сладостям, тянутся к ним, хотя они приносят больше вреда, чем пользы. Как десерт, средство поощрения или подарок можно давать в небольшом количестве пастилу, зефир, мармелад, повидло, леденцы. Совершенно недопустимы до трехлетнего возраста шоколад, шоколадные конфеты и другие изделия с шоколадом. Они излишне возбуждают нервную систему ребенка, часто становятся причиной аллергии, замедляют перистальтику кишечника. Все кондитерские изделия нужно давать только после приема пищи. Избыток сладостей нередко ведет к развитию сахарного диабета. Кроме того, сладости, съеденные между приемами пищи, уменьшают аппетит, и дети не съедают положенного им количества белковых, жировых продуктов.



Детей надо приучать к простой, здоровой пище, без избытка пряностей.