

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

*Подготовила:
Стручкова Екатерина Сергеевна,
воспитатель*

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 желателно готовить дома в «*электройогуртнице*», где на основе бифидо - и ацидофильных бактерий из молока получаются 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, желателно в оболочке.

Мясо

Из всех сортов мяса желателно 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 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 небольшой количестве воды.

Очень важно правильно обрабатывать овощи. При чистке срежьте 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.

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

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. Объём 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