

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ 1 ДО 3-Х ЛЕТ

Рациональное питание одно из важных условий, способствующих нормальному росту и развитию ребенка, укреплению его здоровья.

И, если большинство родителей располагает сведениями о питании детей до года, то о том, как кормить детей ясельного и дошкольного возраста знают, как правило, гораздо меньше. Нерациональное питание в детстве может стать причиной многих заболеваний в последующие годы жизни. Заложенные с детства привычки особенно прочны.

По сравнению с первым годом жизни, в ясельном возрасте восприятие становится более дифференцированным, совершенствуется жевательный аппарат. У ребенка появляется достаточное количество зубов, улучшаются функции печени, поджелудочной железы желудочно-кишечного тракта. Повышается калорийность пищи, расширяется меню.

Основные принципы питания детей старше года

Как правило, дети старше года могут есть пищу с семейного стола, им не требуется специально приготовленных блюд. Очень важно в этот период сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания, которые в последующем будут способствовать сохранению его здоровья. Процесс формирования этих привычек будет более успешным, если питание всей семьи соответствует принципам здорового питания.

1. Необходимо поощрять кормление грудью и на втором году жизни ребенка

Переход от грудного вскармливания к обычной пище с семейного стола и прекращение грудного вскармливания должны происходить постепенно. Для ребенка будет полезно, если кормление грудью будет продолжено и после года. На втором году жизни 500 мл грудного молока обеспечивает около 30% суточной потребности ребенка в энергии, около 40% в белках и 95% в витамине С. Кроме того молоко дает дополнительную иммунную защиту и снижает риск возникновения диспепсических явлений.

2. В ежедневном рационе ребенка должны содержаться разнообразные продукты, в значительной степени овощи и фрукты, предпочтительнее в свежем виде.

Ни один отдельно взятый продукт не может обеспечить организм всеми питательными веществами. Например, картофель обеспечивает витамином С, но не обеспечивает железом. Поэтому для предупреждения заболеваний и благоприятствования росту в здоровом рационе должны содержаться разнообразные продукты. Овощи и фрукты содержат витамины, клетчатку,

активные компоненты (метаболиты), предупреждающие развитие различных заболеваний.

- 3. Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса, птицу (без кожи), рыбу, яйца, печень, а также иногда заменять мясные продукты бобовыми: фасолью, горохом, чечевицей.**

Продукты животного происхождения представляют богатый источник белков, витамина А и легко усвояемого железа. Печень является хорошим источником железа, поэтому для профилактики железодефицитной анемии рекомендуется употреблять печень не реже одного раза в неделю. Нежирное мясо и рыба содержат большое количество белков высокой биологической ценности и являются важным источником микроэлементов и, в тоже время, в них меньше насыщенных жиров, потребление которых негативно сказывается на состоянии здоровья во взрослый период жизни. Растительный белок по своему аминокислотному составу имеет большую ценность, поэтому необходимо вводить в рацион ребенка бобовые.

- 4. Несколько раз в день ребенок должен получать хлеб, крупы, макаронные изделия и картофель.**

Эти продукты составляют основу питания. Картофель и зерновые продукты представляют собой основной источник поступления энергии в течение всего года. Они богаты углеводами и микроэлементами, и хотя содержат сравнительно мало жиров и белков, ценность последних весьма высока. Кроме того, эти продукты содержат большое количество пищевых волокон и витаминов.

- 5. До 2-х летнего возраста в рацион ребенка должны входить молоко и молочные продукты обычной жирности (3,2 или 3,5%). После этого возраста рекомендуются молоко и молочные продукты с пониженным содержанием жира.**

Молочные продукты – источник белка и кальция. Последний необходим для развития здоровых зубов и костей и играет важную роль в клеточном обмене. Достаточное количество белка и кальция можно получать при низком уровне потребления жиров. Но детям от года до двух лет не рекомендуется вводить молоко низкой жирности, так как снижается его энергетическая ценность.

- 6. Для профилактики йододефицитных состояний при приготовлении пищи выбирайте йодированную поваренную соль.**

Необходимо избегать очень соленой пищи, такой как маринованные овощи и солёные мясные продукты.

7. Для сохранения здоровых зубов ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара.

Сахар следует добавлять в ограниченном количестве (не более 25 г в день) в кислые фрукты, чтобы улучшить их вкусовые качества. Дополнительные количества сахара в еде могут выработать у ребенка предпочтение к сладкой еде в более старшем возрасте, что будет отрицательно сказываться на здоровье зубов, а также способствует развитию ожирения.

В возрасте 1-3 лет ребенку рекомендуется 350-450 г молочных продуктов. Сметана подается в основном к супам. Сыр, сметану, творог можно давать через 1-2 дня. Мясные блюда или рыба (70-100 г) должны быть в меню ребенка ежедневно. Животные белки должны составлять 70% от общего суточного количества белка.

Нельзя до 2-х лет давать ребенку колбасу, сардельки, сосиски, до 3-х лет – мясо гуся, утки, т.к. в этих продуктах содержится большое количество жира с насыщенными жирными кислотами. Доза растительного масла для детей этого возраста составляет 2 чайные ложки в день.

Источником углеводов служит хлеб (в т.ч. из муки грубого помола), крупа, овощи, фрукты, сахар. Из круп можно готовить запеканки, пудинги. Разрешаются блины, драники.

Овощи и фрукты должны составлять 40-50% от общего количества пищи, в основном в виде салатов, соков. При отсутствии свежих можно использовать сухие и замороженные фрукты и овощи. В этом возрасте овощи полезны и в тушеном виде, запеканках, винегретах. Хорошо добавлять сухие, и свежие фрукты и овощи в разные блюда из круп.

Кроме того, можно давать варенье, пастилу, мармелад. Сладкое следует давать через 1,5-2 часа после еды в виде десерта. Не следует давать шоколад.

Пища должна подвергаться тщательной кулинарной обработке. Необходимо соблюдать правила приготовления и хранения пищевых продуктов. Ребенок должен принимать пищу не позднее чем через 30 минут после приготовления.

Рекомендуемое число кормлений для ребенка раннего возраста составляет не менее 5 раз в день – 3 основных и 2 промежуточных (например, второй завтрак и полдник).

Врачи обеспокоены быстрым ростом ожирения среди населения. Причины этого тревожного положения вещей кроются в детстве. **Введение в детский рацион таких “взрослых” продуктов, как колбасы, бекон, пицца, хот-дог, жареные блюда и большое количество сладостей скажется на состоянии их организма в будущем.** В старшем возрасте им будет трудно изменить свои предпочтения в еде, а это грозит ожирением.

Как правило, дети старше года могут есть пищу с семейного стола. Очень важно в этот период сформировать у ребенка правильные пищевые привычки, заложить принципы здорового питания, которые в последующем будут способствовать сохранению его здоровья. Процесс формирования этих привычек будет более успешным, если питание всей семьи соответствует принципам здорового питания.

Известна поговорка: “Когда я ем, я глух и нем”. В ней есть рациональное зерно, но не будем понимать её буквально. Ребенок должен знать, что говорить с набитым ртом нельзя. Но ведь кормление – это и момент общения с ним. Спокойный, ласковый разговор просто необходим. Можно поговорить и на “отвлеченные темы”, можно симпровизировать маленькую сказку о каше, супе или о том как выросла картошка, из которого приготовлено пюре.

Научите малыша пользоваться ложкой (с 11 – 12 мес.), а затем и вилок, аккуратно пить из чашки, вытирать рот салфеткой, говорить спасибо, без разрешения не выходить из-за стола.

Рекомендуемые блюда и объемы порций для детей 1 – 3 лет

Приемы пищи и рекомендованные блюда	Объем порций в мл и г для детей в возрасте	
	1-1,5 лет	1,5-3 лет
Завтрак		
1. Каша молочная крупяная, каша молочная с овощами, фруктами (тыква, морковь, курага, изюм, чернослив и др.). Овощное пюре (из разных овощей).	100	200
2. Омлет, омлет с овощами. Творожное блюдо (запеканка, ленивые вареники). Мясное блюдо (суфле, сосиски). Рыбное блюдо (суфле, рыба отварная). Мясные консервы для детского питания.	50	60
3. Кофейный напиток на Молоко. Чай с лимоном. молоко.	100	150
4. Хлеб пшеничный (с маслом, сыром)	10/20	30/30
5. Фрукты	30	50
Обед		
1. Салат из сырых овощей (огурцы, помидоры, зеленый горошек и т.д.) с зеленью. Салат из квашенной капусты, из свеклы с черносливом. Салат из фруктов	30	40
2. Первое блюдо (овощной суп, борщ, суп овощной на мясном или курином бульоне, уха, суп молочный и т.д.)	50	100

3. Мясное блюдо (котлеты, фрикадельки, тефтели, мясо тушеное, бефстроганов). Рыба (отварная, жареная, рыбные котлеты). Рагу из субпродуктов (печень, язык, сердце).	50	60
4. Гарниры из отварных овощей (цветная капуста, морковь, кабачки и др.); из сборных овощей. Картофельное пюре; гарниры из круп, макаронных изделий.	80	100
5. Сок фруктовый, ягодный, фруктовое пюре. Компот или кисель из свежих фруктов и ягод; настой шиповника.	100	150
6. Хлеб ржаной	10	20
Полдник		
1. Кефир (ряженка, йогурт).	150	200
2. Булочка с творогом, повидлом. Блинчики, пирожки, оладьи с повидлом.	30	50
3. Свежие фрукты и ягоды.	50-100	100-150
4. Кондитерские изделия (мармелад, пастила, вафли, пряники).	10	10
Ужин		
1. Салат из свежих овощей, винегреты.	30	40
2. Блюда из творога (творожники), творожная запеканка с морковью, сухофруктами. Крупенник с творогом и сметаной. Молочные каши (в том случае, если на завтрак были овощи). Овощное рагу, голубцы овощные, кабачки жареные. Омлет, омлет с сыром. Картофель отварной с маслом, запеканка из овощей и др.	180	200
3. Кефир (или другой кисломолочный напиток). Фруктовый сок, фруктовое пюре.	100	150
На ночь		
Кефир (или любой кисломолочный напиток).	150	200

Почему малыш плохо кушает?

Разговоры о продуктах, ценах о том, чем кормить семью не сходят с повестки дня. А родителей всегда волнует одно и тоже: “Почему ребенок плохо ест?”.

Постараемся разобраться в причинах. Всегда ли он плохо ест или только последнее время? Здоровый ребенок, как правило, требует еду в определенное время и ест с удовольствием. Поэтому отсутствие аппетита сразу наводит на мысль: ребенок нездоров. Покажите его врачу, сдайте необходимые анализы. Всё в порядке? Попросите врача оценить его физическое развитие, соответствие роста и веса возрастным нормам. И здесь все в порядке? Значит, ребенок получает

все необходимые вещества в достаточном количестве и причина плохого аппетита в чем-то другом.

Эту причину часто приходится наблюдать воочию, когда обед малыша превращается в настоящее испытание. В ход идут уговоры (“Ложечке за маму” и т.д.), просьбы (“Ну съешь, пожалуйста”), приказы (“Ешь, кому говорю”), угрозы (“Пока не съешь из-за стола не выйдешь”). И ребенку приходится есть, даже если он этого не хочет. Ничего хорошего из этого не получится. У ребенка закрепляется негативное отношение к еде, и дело может дойти до привычной рвоты.

Поменяйтесь мысленно местами с ребенком: это вы сидите за столом, и вас заставляют есть, да ещё то, что вам не хочется, и тогда, когда вам не хочется... Будете вы есть?

Основное правило: к моменту кормления ребенок должен быть голоден. Иногда родители делают все, чтобы это чувство было ребенку незнакомо. Вот он только позавтракал, а перед ним уже появилась тарелка с сухариками. Идем гулять – прихватываем с собой что-нибудь “пожевать”. Только ребенок пришел с прогулки – уже успел что-нибудь перехватить. Потом – за стол, и вот тут-то начинаются мучения. Для тех, у кого плохой аппетит, в доме должен быть закон: никаких “хватаний” между кормлениями.

Рассмотрим некоторые родительские заблуждения, связанные с питанием маленьких детей, следование которым может навредить их здоровью.

1. “Ребенок плохо ест”

Следует знать, что у детей в этом возрасте аппетит не всегда одинаков. Это особенно относится к нервным впечатлительным детям: какой-то период ребенок может есть охотно, потом вдруг без видимых причин теряет интерес к еде, а в один прекрасный день снова начинает есть с аппетитом.

Надо учитывать и психологические особенности возраста. Для грудных детей чувство голода – доминанта: когда пришел час кормления, ребенок будет плакать, пока ему не дадут есть, и никакой погремушкой или песенкой его не отвлечешь. А годовалый, тем более 2-3 летний ребенок, увлекшись игрой, может забыть о еде. Поэтому не стоит резко отрывать ребенка от игры и тащить к столу. Надо дать ему время успокоиться, переключиться. Кстати, “игровая доминанта” иногда облегчает популярную родительскую уловку: ребенка начинают во время еды отвлекать игрушками и, воспользовавшись тем, что его внимание поглощено новой машинкой или звенящей юлой, запикивают ему в рот ложку за ложкой. Конечно, такая еда хуже усваивается, формирует скверную привычку играть за обеденным столом.

Следует также знать, что у детей пища лучше всасывается и усваивается. Так называемые “малоежки” получают все необходимые вещества и витамины.

Ребенок здоров, весел, много двигается, но мало ест (часто с точки зрения мамы), значит, он просто хорошо усваивает пищу. Даже с учетом того, что ребенок быстро растет и много двигается, еды ему нужно одну треть, а то и четверть от взрослой нормы. Надо сказать, что в этом возрасте у человека прекрасно работают механизмы саморегуляции потребления пищи. Если же вы будете постоянно заставлять его есть больше, вы рискуете эти механизмы поломать. Постепенно ребенок привыкает к перееданию, что в последующем может привести к ожирению. У полных детей снижена сопротивляемость к инфекциям, нередко повышены артериальное давление, и дневная температура, тяжелее протекают респираторные заболевания. Экземы, крапивница, риниты у них встречаются в 1,5 раза чаще.

А как же все-таки быть? К случайному нестойкому снижению аппетита нужно относиться спокойно. В такие периоды давайте ему любимые блюда, уменьшите порции. Постарайтесь покрасивее оформить блюда – пюре, допустим, уложить горкой, украсить звездочками моркови, на кашу положить ягоды, полить её сиропом, суп падать в красивой тарелке (дети иногда съедают все, чтобы увидеть рисунок на дне тарелки).

Всё сказанное выше касается детей, развивающихся нормально – “в меру упитанных”, как говорил Карлсон. Если же ребенок растет медленно, плохо прибавляет в весе, отстает от сверстников в физическом развитии, или, наоборот, имеет избыточный вес необходима консультация специалиста (педиатра, эндокринолога).

2. Ребенку – самое лучшее.

Родители стараются давать детям “самое лучшее”, но зачастую наши представления о “самом лучшем”, которым мы кормим своих детей, построены на иллюзиях. Пичкая их деликатесами, мы даже не подозреваем, что им нужна несколько иная пища. Пища должна быть домашней, приготовленной в малых количествах из натуральных продуктов (а не из концентратов) и не рассчитанной на долгое хранение. Это вареное мясо, рыба, хлеб, каши, картофель, овощи, фрукты, молоко и чай. Профессор М. Водсворт, специалист-диетолог, отмечает по этому поводу: “Возможно, такая еда, простая и непривлекательная, современным детям может показаться скучной и однообразной. Но в ней больше жиров и витаминов, так необходимых для растущего детского организма, в ней меньше сахара, консервантов и различных добавок”. Некоторые продукты, раздражая слизистую желудка, способствуют в дальнейшем заболеваниям желудка и кишечника. К ним относятся сильно соленая пища, копчености, чипсы. А также так любимые многими детьми газированные напитки, жевательные резинки, конфеты с добавлением большого числа красителей и консервантов (“Чупа-чупс”, “Фрут-телла”, “Гутти-Фрутти” и т.д.). Аллергические реакции у детей могут вызвать такие традиционные блюда праздничного стола, как красная рыба, различные маринады, салаты с крутыми яйцами, орехами, шоколадные конфеты.

3. “Скушай это, ведь это так полезно...”

Не стоит заставлять детей есть то, что им не хочется. Если вкус ребенка не извращен и обмен веществ не нарушен, то стоит поинтересоваться, чтобы он хотел съесть. Отличительной особенностью организма маленьких детей является высокая способность к саморегулированию, которая с возрастом теряется. Поэтому не стоит пугаться, если на протяжении нескольких дней ваш ребенок ест меньше обычного или ест исключительно картофельное пюре и бананы: спустя какое-то время он интуитивно перейдет на белковые продукты и овощи.

Некоторые мамы думают, что главное в детском питании, чтобы ребенок съел всё, что ему положили. Вот тогда он будет сыт. И ребенку приходится есть даже, если он не хочет. Пища в этом случае плохо переваривается, а значит, ребенок делает первый шаг к желудочно-кишечным заболеваниям, ожирению.

4. “Чего ты так медленно ешь...”

Родители, куда-то постоянно торопящиеся, подгоняют кушающих детей: “Ешь скорее!”, “Ну, что ты там тянешь!” и т.п. Однако следует помнить, что даже если вы опаздываете, то вред от опоздания будет несравненно меньшим, чем тот вред, который в данном случае нанесет спешка не только системе пищеварения, но и психике ребенка.

5. “Молодец, съешь за это конфетку...”

Одной из распространенных ошибок родителей является постоянное использование пищи (обычно сладостей) в качестве поощрения, вознаграждения за хорошее поведение или в качестве утешения. Подобная практика приводит к тому, что уже взрослый человек при возникающих у него неприятностях или сильных эмоциональных переживаниях, стремится найти утешение в еде, что во многих случаях приводит к ожирению.

6. Питание ребенка во время болезни.

Существует мнение, что при повышении температуры ребенка нужно почаще кормить, чтобы возместить потери энергии. Всё как раз наоборот. Организм направляет все силы на борьбу с инфекцией, а потому лучше освободить его от функции переваривания пищи, на которую уходит довольно много энергии. Если у ребенка нет аппетита, то не стоит ему предлагать поесть, можно ограничиться обильным питьём.