

Пример дневного меню для ребёнка 1–3 лет

Полезные замены

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

Прием пищи, наименование блюда	Вес готовой порции, г
Завтрак	
Каша рисовая молочная	150
Чай с молоком	150
Второй завтрак	
Свежие фрукты	70
Обед	
Суп овощной со сметаной	200 + 5
Котлеты мясные паровые	70
Вермишель отварная	80
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	45 + 5
Компот из свежих яблок	150
Полдник	
Молоко (2,5% или 3,2% жирности)	180
Печенье	50
Ужин	
Рыба отварная на пару	70
Пюре картофельное	120 + 3
Овощной салат из капусты и яблок с растительным маслом	40 + 3
Чай	150
Перед сном	
Кефир (2,5% или 3,2% жирности)	150
На весь день	
Хлеб пшеничный, хлеб ржаной	100

Информация предоставлена НИИ питания РАМН. Под редакцией проф. доктора мед. наук А.К. Батурина. © Министерство здравоохранения и социального развития Российской Федерации, 2009

- Яблоко или груша — вместо конфеты.
- Печенье — вместо шоколадного батончика.
- Молоко — вместо газированных напитков.
- Ломтики свежей или подсушенной моркови — вместо сухариков.
- Сухофрукты или орехи — вместо чипсов.



ГБУЗ «Челябинский
областной центр
медицинской
профилактики»

8 351 23 279 74



УЗНАЙ БОЛЬШЕ
КАК БЫТЬ ЗДОРОВЫМ
www.takzdorovo.ru

8 800 200 0 200

Дать шанс здоровью!
Можешь только ты!

РАННЕГО ВОЗРАСТА



ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

Привычка к здоровому питанию закладывается в детстве

- Здоровое питание — залог полноценной физической и духовной жизни человека. Если о собственном здоровье Вы можете забыть или променять его на удобство и привычность «неправильной еды», то позаботиться о правильном питании собственного ребёнка — Ваша обязанность.
- Полноценное питание необходимо ребёнку с первых дней. В России мамы обычно прекращают кормление ребёнка грудью в возрасте года. Малыш берёт в руки свои первые приборы и садится сначала за свой маленький, а затем и за общий стол.
- Отсутствие материнского молока может стать стрессом для маленького организма. Ваша задача — предотвратить этот стресс. Переход на обычное питание не должен сказаться на поступлении энергии, витаминов и минералов. Из готовых продуктов предпочтение следует отдавать тем, которые предназначены для питания детей данной возрастной группы. В настоящее время промышленность выпускает каши, мясные продукты, мясные и рыбные полуфабрикаты и другие продукты, адаптированные к потребностям детей этой возрастной группы.

Когда ребёнок плохо ест

- Многие мамы жалуются на то, что их чадо отказывается кушать. В большинстве случаев их жалобы совершенно необоснованны. Чтобы выяснить, получает ли Ваш ребёнок достаточно калорий, проследите за объёмом пищи, которую он съедает за столом, а затем добавьте к ней все те продукты, которые он поглощает перекусывая.

ПИТАНИЕ ПО ВОЗРАСТУ

- Помните, что средняя потребность в энергии ребёнка от года до трёх обычно укладывается в рамки 1000–1500 ккал в сутки. Однако Ваш ребёнок может быть активнее сверстников, тогда ему потребуется больше энергии. Или, наоборот, малыш мало двигается и почти не бывает на воздухе, и с этим связано отсутствие аппетита. Контролем качества питания и здоровья является физическое развитие и масса тела.

Дефицит массы тела или ожирение?

- Дефицит массы тела является серьёзной угрозой здоровью подрастающего организма. Он грозит уменьшением размера сердца и жизненной ёмкости лёгких, анемией и снижением умственной активности. Но! Не стоит паниковать, если Ваш ребёнок худой, — обратитесь за консультацией к педиатру, скорее всего, его вес — в пределах нормы.
- В современном обществе, по крайней мере в странах, не испытывающих значительного дефицита продуктов и проблемы голода, дети скорее подвержены риску раннего ожирения. И дело здесь не столько в неумеренном аппетите, сколько в низкой физической активности и неправильных пищевых привычках.

От здорового прикорма к здоровому питанию

- Чем раньше Вы осознаете собственную ответственность за формирование правильных пищевых привычек у Вашего ребёнка, тем лучше. Начинать необходимо уже с момента введения прикорма: дети часто отказываются от всего полезного в старшем возрасте только потому, что не пробовали этого в младенчестве.
- Посоветуйтесь с педиатром и начинайте постепенное введение новых продуктов. Ребёнок должен попробовать мясо, рыбу, птицу, субпродукты, разнообразные овощи и крупы. Отдавайте предпочтение варёной, тушёной и паровой пище перед жареной.

ПОЛНОЦЕННЫЙ РАЦИОН

- Не забывайте и о внешних ритуалах приёма пищи. Научите ребёнка мыть руки перед едой, вытирать рот салфеткой после еды, поощряйте пользование приборами. Постепенно заменяйте пюре на более крупные кусочки. Обращайте внимание ребёнка на совпадение Вашего «взрослого» рациона с его «детским»: ему это понравится. Однако для этого тоже придётся придерживаться правил здорового питания.

Балуите ребёнка правильно

- Помните, что организм ребёнка сильно отличается от взрослого организма. Для роста малышу требуется больше калорийных продуктов, жиры и цельное молоко. Молоко необходимо как незаменимый источник кальция для формирования скелета. Приучите ребёнка употреблять овощи и фрукты, различные крупы.
- А вот любви к слишком сладкому, жирному и жареному, избытку специй и усилителей вкуса постарайтесь избежать. Такая пища изменяет работу вкусовых рецепторов, малыш перестаёт ценить вкус традиционных продуктов: мяса, молока, рыбы, фруктов, овощей.



Постарайтесь сделать всё для того, чтобы ребёнок как можно позже познакомился с конфетами и пирожными, сладкими газированными напитками, чипсами. Попросите родственников не угощать Вашего ребёнка подобными «лакомствами». Поощрять ребёнка можно фруктами, печеньем, йогуртом.

- Помните, что кроме искажения вкуса ребёнка, употребление таких продуктов приводит к возникновению проблем с пищеварительной системой и кариесу.