



Детское  
питание  
детей  
от 1 года до  
3 лет.

**Презентацию подготовила Гаджалишина  
Мария Владимировна**

Пищевые привычки взрослого человека закладываются в раннем детстве, поэтому от того, как Вы будете кормить своего кроху, во многом будут зависеть его предпочтения в еде во взрослой жизни! Диетологи отмечают, что именно нерациональное **детское питание** является причиной многих заболеваний пищеварительной системы и обменом веществ, дающие о себе знать уже во взрослой жизни.

Как правило, у малыша к году уже есть 8 зубов, поэтому необходимость перетирать всю **детское питание** отпадает. Малыш должен приучаться жевать, при этом развивается челюстно-лицевой аппарат, а так же, это своеобразный массаж десен, что облегчит появление остальных зубов и еще это очень облегчает жизнь маме! Не стоит кормить ребенка, включая в **детское питание** мясными продуктами из баночек в виде пюре, можно делать из фарша котлетки и тефтельки. К двум годам ребенку можно предложить более крупные кусочки, ведь у него уже 20 молочных зубов, он уже может хорошо жевать. После достижения трехлетнего возраста здоровому ребенку нужно давать порционное блюдо куском и вполне может прожевать, переварить и усвоить даже гуляш.

**Молочное детское питание** должно быть в первую очередь безопасным, поэтому его предпочтительнее покупать в магазине. Из-за возросшего числа случаев пищевой аллергии к белку коровьего молока многие специалисты по детскому питанию рекомендуют отложить употребление цельного молока, поэтому вполне можно давать малышу адаптированные молочные смеси, а так же использовать не жирное козье молоко.

К кисломолочным продуктам относятся йогурты. Малыш с года может получать только специализированный детский молочный йогурт с умеренным содержанием жиров и углеводов. Такое **детское питание**, как йогурты производятся на заводах производителях с ограниченным сроком годности (несколько дней) и продаются в соответствующих отделах и хранятся в холодильнике.

Творог является источником белка и кальция, который необходим ребенку, но не следует злоупотреблять количеством, рекомендуемая норма составляет — около 50 г в день, так как из-за высокого содержания белка творог является не легкоусвояемым продуктом.

Для малыша второго года жизни в **детское питание** нужно вводить сметану, сливки и сыр, но не в больших количествах так же, как творог и йогурт, но давать не каждый день. Сметану добавляют в уже готовые блюда. Сыр желательно измельчить на терке и подавать в сочетании с макаронными изделиями и использовать как отдельное блюдо.

Мясо необходимо давать ребенку в первой половине дня, учитывая более длительный период времени для его усвоения, для расширения рациона можно давать нежирную свинину, субпродуктов, курицу, мяса кролика и индейки. Не рекомендуется для детского питания мясо водоплавающих птиц, жирную свинину и баранину, т.к это трудно усвояемый продукт. И, конечно же, не рекомендуется, как **детское питание** допускать такие продукты как колбасы, сосиски и пельмени.

Рыбу можно внести в **детское питание**, это должно быть маложирные сорта рыбы (хек, минтай) ее следует давать два раза в неделю, при условии, что нет аллергической реакции на нее. Икру можно вводить в рацион лишь иногда и с большой осторожностью, она может вызвать аллергию.

Яйца должны входить в ежедневный рацион малыша второго года жизни, при условии, что у малыша нет аллергии на куриный белок. Яйцо можно давать в виде омлета или добавлением в творожки, блинчики. Перепелиные яйца, менее аллергены, чем куриные, они могут быть хорошей альтернативой для детей с непереносимостью куриного белка. **Детское питание** не должно содержать сырые яйца.

Сливочное масло лучше давать в натуральном виде, мазать на хлеб или добавлять в уже готовые блюда. То же самое относится и к растительному маслу, его используют в завершающей стадии приготовления овощей.

После первого года жизни малыш уже ест достаточно много твердой пищи, поэтому, увеличивается его потребность в жидкости. Лучше ребенку давать пить детскую минеральную воду без газа, либо кипяченую и охлажденную до комнатной температуры. Сладкие компоты, соки и напитки нежелательны, поскольку отбивают аппетит, и приводит к раннему кариесу. Вводя новые продукты в рацион Вашего малыша постепенно, наблюдая за реакцией малыша, его вкусовыми предпочтениями. **Детское питание** должно содержать минимальное количество сахара или лучше вообще обойтись без него, лучше заменить свежими фруктами и ягодами. Чем позднее ребенок узнает вкус сахара, тем лучше!