

# *Кормление детей старше года*



# Отлучение ребенка от груди

- Отлучение ребенка от груди это важный шаг на пути становления его самостоятельности.



- Отлучение ребенка от груди подразумевает не только отказ от грудного молока, но и замену грудного молока эквивалентным по пользе и питательности количеством других пищевых продуктов. Отлучение ребенка от груди не означает прерывание взаимоотношений матери и ребенка, а переход от одного вида взаимоотношений к другому.

# Как узнать готов ли ваш ребенок к отлучению или нет?

- Ребенку больше 1,5 лет и у него прорезались основные молочные зубы
- Ваш ребенок хорошо ест твердую пищу, и его дневной рацион включает три основных приема пищи и пару перекусов у груди.
- Ваш ребенок не сильно протестует, когда вы отказываетесь дать ему грудь. Он успокаивается при попытке отвлечь и занять его чем-нибудь другим. Если же, ребенок проявляет большое беспокойство, плачет и не соглашается на ваши предложения, значит он еще не готов к отлучению.

- Вы кормите ребенка грудью не чаще 3-4 раз в сутки. Если вы кормите ребенка чаще, тогда начните с уменьшения количества кормлений в день, и только потом приступайте к отлучению.
- Ваш ребенок умеет засыпать без прикладывания к груди. Если ваш ребенок еще не умеет засыпать без груди, начните с этого. Постарайтесь научить его засыпать под песенку, почитайте ему сказку. Начните с вечернего сна, и только потом приучайте его засыпать без прикладывания днем. Перед укладыванием спать, дайте ребенку грудь (когда он еще не сильно сонный). Потом переложите сытого, спокойного и сонного ребенка в постель и читайте ему сказку или спойте ему колыбельную.

# Как кормить ребёнка после года?

- К сожалению, многие мамочки перестают ответственно относиться к питанию своего ребёнка, как только ей исполнился годик. В годик традиционно ребёнка переводят на общий стол. А зря. Питание должно оставаться специализированным.



- 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. Увеличивается количество рыбы. В среднем ребенку от 1 года до 3 лет требуется 85 г мяса и 25 г рыбы в сутки. В течение недели он может получать 4-5 дней мясо (по 100-120 г) и 2-3 дня рыбу (по 70-100 г).



- 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.

- Среди круп наиболее полезны овсяная и гречневая, разрешается ячневая, перловая, пшеничная. Можно использовать и специально обогащенные крупы. Макаaronные 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.
- Общее количество кондитерских изделий не должно превышать 10-15 г в сутки.

- 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.

- Нужно следить, 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

- 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.



- 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 небольшом 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 не 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 варят 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.

**Приятного аппетита  
вашему  
маленькому!!!**