

Особенности питания ребенка с 2 до 3 лет.

Медведева К.М.

2013 г.

К сожалению, мы часто видим такую картину



Причины

- Как правило, в том, что у ребенка плохой аппетит виноваты сами родители, поскольку это связано с нарушенным режимом кормления. Если ваше чадо развивается и растет так же, как и другие дети его возраста, хорошо себя чувствует, но мало ест, то не стоит волноваться, просто у него замедленный обмен веществ.

Что можно сделать.

- Придавайте блюдам аппетитный вид, пусть ребенок ест с красивой посуды, к примеру, тарелочки с рисунком на дне заинтересует малыша, и он будет стараться побыстрее съесть пищу, чтобы посмотреть на него. Но существует один недостаток – картинка может надоесть и интерес может опять пропасть. Тогда можно поступить следующим образом – купить прозрачную посуду и снизу самостоятельно приклеивать скотчем разнообразные картинки.

Возможные варианты МОТИВАЦИИ.



Особенности питания

- На третьем году жизни функциональные возможности детского организма совершенствуются – прорезавшиеся молочные зубы и окрепшая жевательная мускулатура позволяют ребенку пережевывать практически любую пищу.

Поэтому расширяется набор продуктов, используемых для приготовления блюд, изменяются методы их кулинарной обработки.

Немного о мясе

- К рекомендованным ранее сортам мяса можно добавлять изредка нежирную баранину. Блюда уже необязательно готовить только из фарша. Можно давать натуральное мясо, нарезанное небольшими кусочками и протушенное с соусом. Но не следует пока давать мясо гуся и утки, которое трудно переваривается, а также копчености, в том числе копченые колбасы. Изредка в дневное меню ребенка можно включать молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас.



Сосиски и колбасы не рекомендуют использовать в детском питании.

- Необходимо так построить питание, чтобы используемые продукты не способствовали возникновению заболеваний. И, как это ни печально, в настоящее время приходится исключить как раз те продукты, которые мы довольно часто употребляем в пищу, так как они не требуют долгой обработки. Большинство мам работает, у них не остается сил и времени на приготовление домашней пищи, и они широко используют полуфабрикаты типа сосисок и колбас, бутерброды и т.п



«Чудесный продукт»

- Необходимым продуктом для детей этого возраста остается печень. Она богата не только высококачественными и легкоусвояемыми белками, но и животным крахмалом гликогеном, особыми веществами, стимулирующими кроветворение и пищеварение, минеральными солями, витаминами. Но её уже не обязательно протирать, можно приготовить печень, тушенную с овощами. К новым блюдам для детей после двух лет относятся мясные запеканки. В их состав входят вареное мясо, различные овощи, рис, макароны. Суточная норма мяса составляет 90 г. Все виды колбасных изделий и другие мясные продукты должны включаться в общую норму мяса.



Рыба

- Суточная норма рыбы – 30 г. Приготовить блюдо из такого количества рыбы невозможно. Поэтому недельную норму (210 г) нужно распределить на 2-3 приема.

Можно использовать любые сорта крупной малокоистой речной или морской рыбы, но лучше – рыбное филе.

Рыбу можно отварить, потушить в собственном соку с добавлением небольшого количества жира или рыбного бульона либо с морковью и луком.

Вымоченную и обработанную сельдь можно периодически давать в первой половине дня с гарниром или перед обедом в качестве закуска.

Блюда из рыбы



Кисломолочные продукты

- В рационе ребенка должны появиться сырники, но сырой творог по-прежнему предпочтительнее. Уже можно давать вареные яйца (сырые противопоказаны).

Ребенку нужно **молоко** - свежее и кислое. Суточная норма молока снижается до 600 мл, из них не менее 200 мл нужно давать в виде кефира. Но детям лучше не давать скисшее в домашних условиях молоко, оно может вызвать нарушение пищеварения.

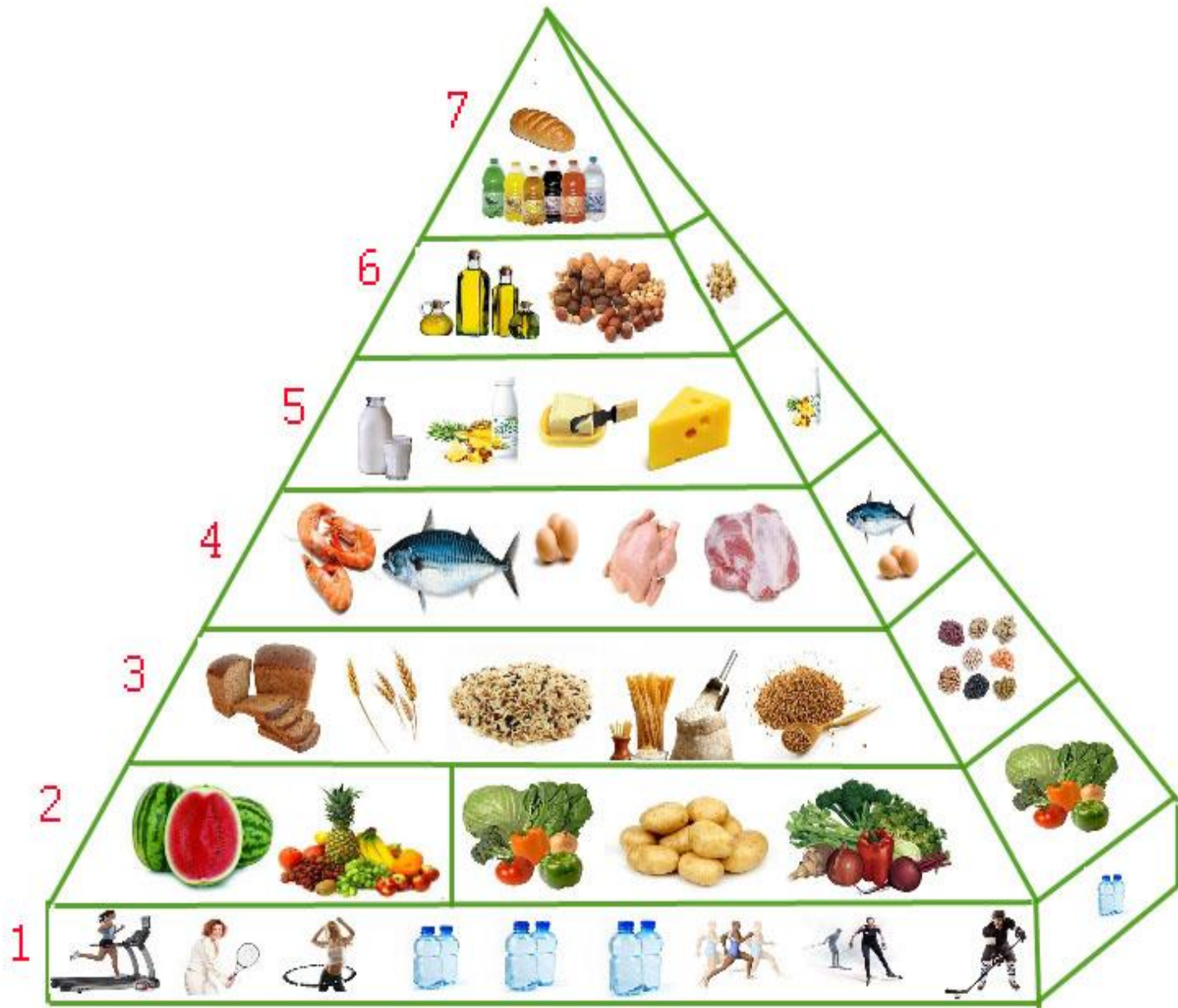
Норма растительного масла должна быть увеличена до 6г в сутки, а сливочного – до 17г.





Пирамида здорового питания.





Основа питания детей.



 PitanieRebenka.ru



Выводы

- Вот такое простое, но разумное питание принесет пользу вашему ребенку. Конечно, если ребенок болен, лечащий врач вместе с родителями могут корректировать рекомендуемую диету, исходя из конкретных особенностей заболевания

Спасибо за внимание.