

Ребёнок старше 3 лет

● В питании ребёнка избегайте сладостей, жирных продуктов из переработанного мяса, жареных блюд, майонеза, кетчупа, избытка специй и усилителей вкуса. Со временем такая пища изменяет восприятие вкусовых рецепторов, и малыш не будет ценить вкус традиционных натуральных продуктов.

● Сделайте всё для того, чтобы ребёнок как можно позже познакомился с конфетами, пирожными, сладкими газированными напитками, чипсами. Попросите родственников не угощать ребёнка этими «лакомствами».

● «Неправильные» продукты, особенно их частое употребление, приводят к нарушениям в пищеварительной системе, вызывают кариес.

● Поощряйте ребёнка печеньем, сухариками, фруктами, йогуртом.

● Помните, что фастфуд не является детской пищей.

Поощрения для ребёнка должны быть правильными!



Полезные замены

- Яблоко, груша, банан – вместо конфет и других сладостей.
- Печенье, преимущественно несдобное – вместо шоколадного батончика.
- Свежие или консервированные соки – вместо газировки.
- Ломтики свежих или подсушенных овощей и фруктов (морковь, тыква, свекла, айва, киви, хурма и др.) – вместо сухариков.
- Сухофрукты и орехи – вместо чипсов.



Примерное дневное меню ребёнка 1–3 лет

Наименование блюда	Вес порции(в гр)
Завтрак	
Каша рисовая на молоке	150 гр.
Какао с молоком	150 гр.
Сыр	5 гр.
Второй завтрак	
Свежие фрукты	70 гр.
Обед	
Суп овощной со сметаной	100 гр.
Котлета мясная паровая	70 гр.
Вермишель отварная	100 гр.
Салат из моркови и яблок с растительным маслом	25 гр.
Компот из яблок	150 мл.
Полдник	
Кефир	150 мл.
Печенье	20 гр.
Ужин	
Сырники со сметаной	150 гр.
Молоко	150 мл.
На весь день	
Хлеб ржаной или пшеничный	30/40 гр.



Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yuzostp.ru

Кафедра детских болезней лечебного факультета
ГБОУ ВПО ЯГМА Минздрава России

Как организовать питание детей раннего возраста (с 1 года до 3 лет)



Здоровые привычки нужно заложить в детстве, или что нужно знать родителям

● Здоровое питание – залог полноценной физической и духовной жизни человека. Если о собственном здоровье вы можете не думать и променять его на привычность «неправильного» рациона питания, то позаботиться о правильном питании собственного ребёнка – ваша священная обязанность.

● Полноценное питание необходимо ребёнку с первых дней. Сначала основу питания составляет материнское молоко или его заменитель. Кормление грудным молоком целесообразно продолжать после полутора лет. Обычно после года малыши приобщаются к взрослой пище, садятся за свой маленький стол, а затем и за общий.

● Переход от «грудного» вскармливания к взрослой пище должен осуществляться постепенно. Задача родителей – предотвратить стресс, обеспечить поступление всех необходимых питательных веществ, витаминов и микроэлементов, отдавая предпочтение продуктам, предназначенным для питания детей данной возрастной группы.

● Современная пищевая промышленность выпускает большой ассортимент готовых каш, мясных и рыбных полуфабрикатов, фруктовых и овощных пюре, соков, десертов, пудингов, кисломолочных продуктов и т. д. специально разработанных и адаптированных для малышей. На упаковке обязательно должна быть маркировка, указывающая для детей какого возраста предназначен продукт.



Если ребёнок плохо ест

● Многие мамы считают, что их дети плохо кушают. В большинстве случаев это беспокойство совершенно необоснованно. Чтобы понять, получает ли ваш ребёнок достаточное количество калорий, проследите за тем объёмом пищи, которое он съедает за столом, а затем добавьте те продукты, которые он поглощает в перерывах между кормлениями.

● Помните, что средний суточный объём питания ребёнка 1–3 лет составляет 1200–1400 мл. Однако нужно учитывать особенности характера ребёнка, его образа жизни. Если ребёнок подвижный, много бывает на свежем воздухе, у него, как правило, хороший аппетит. Главными критериями качества питания и здоровья являются показатели физического и нервно-психического развития.



Отклонения физического развития: дефицит массы тела и ожирение

● Дефицит массы тела может стать угрозой здоровью и нормальному развитию ребёнка, если отставание от средних показателей составляет более 10%. Это может привести к развитию анемии и снижению общего тонуса и умственной активности, уменьшению размеров сердца и жизненной ёмкости лёгких. Не стоит паниковать, если ваш ребёнок слишком худенький – обратитесь за консультацией к педиатру.

● В индустриально развитых странах при современных особенностях питания многие дети подвержены риску избыточного веса, а затем и раннего ожирения (избыток веса более 10% по сравнению с нормой). Причиной тому, как правило, являются неправильные пищевые привычки и низкая двигательная активность.

Плавный переход от здорового прикорма к здоровому питанию

1. Формирование правильных пищевых привычек у ребёнка – ответственность родителей. Учить правильно питаться нужно уже в самом раннем возрасте, при введении прикормов: дети часто отказываются от всего полезного в старшем возрасте именно потому, что не пробовали этого, будучи совсем маленькими.

2. Проявляйте терпение, когда кормите малыша. Не спешите, не сайжите ребёнка за стол в разгар игры, не кормите перед телевизором или компьютером, на горшке. Такие нарушения могут привести к болезням органов пищеварения.

3. Молоко, кефир, детский йогурт, творог должны ежедневно включаться в рацион питания малыша, а сметану, сливки и сыр нужно давать через день. Малышу надо съедать одно яйцо через день в виде омлета или сваренного вкрутую.

4. Посоветуйтесь с педиатром и начинайте постепенное введение новых продуктов, которые будут составлять в будущем его рацион: пробуйте давать мясо, рыбу, птицу, субпродукты, каши, разнообразные овощи и фрукты.

5. Пища должна быть приготовлена методом варки, запекания, тушения, но никак не жарения.

6. Приучайте ребёнка мыть руки перед едой, пользоваться салфетками и приборами за столом, поощряйте аккуратность.

7. Постепенно заменяйте пюрированные блюда на более «кусочковые». Обращайте внимание ребёнка на похожесть взрослой еды с его «детской», ему это понравится, правда, для этого и взрослым придётся придерживаться принципов здорового питания!





С увеличением возраста ребёнка, год от года следует расширять ассортимент продуктов суточного рациона. При этом важно не приучать детей к солёной, жирной пище и сладостям. Если ребёнок с раннего детства привыкнет к малосолёной, несладкой и нежирной пище, достаточному потреблению овощей и фруктов, молочных продуктов, то это войдёт в привычку и в дальнейшем снизит риск развития многих заболеваний (сердечно-сосудистых, ожирения, сахарного диабета II типа, кариеса и др.).

Немаловажно, чтобы именно в этот период взросления ребёнок научился самостоятельно соблюдать режим питания, рационально питаться независимо от присутствия взрослых. Во-первых, чтобы уже сейчас помочь своему организму в нелёгкой работе, а во-вторых, чтобы выработать привычку, которая пригодится в самостоятельной жизни. Ведь от того, как мы питаемся, зависит наше здоровье.



Организм детей школьного возраста стремительно меняется, поэтому важно «помочь» ему, чтобы преобразование закончилось успешно. Правильное питание играет ключевую роль в формировании взрослеющего детского организма.



- Для нормального развития организма ребёнок должен потреблять необходимое количество белков, жиров, углеводов, витаминов и микроэлементов. Примерное соотношение белков, жиров и углеводов должно быть 1:1:4.
- Пища должна быть свежеприготовленной, не содержать консервантов, красителей, ароматизаторов, острых соусов и приправ. Допускается включать в блюда белые корни петрушки, сельдерея, пастернака, свежую зелень, изредка в качестве приправ свежие и сушёные грибы в небольшом количестве, а также лавровый лист, корицу и ваниль.

Примерное меню школьника младшего возраста может выглядеть так:

- **1-й завтрак:** каша на молоке, напиток (чай, какао), бутерброд с сыром.
- **2-й завтрак:** яичное (творожное) блюдо, напиток (чай, молоко, кефир).
- **Обед:** салат, первое блюдо, блюдо из мяса (птицы, рыбы), гарнир, напиток. В качестве первого блюда ребёнку-школьнику можно приготовить супы на некрепких бульонах (курином, мясном, рыбном), заправленные овощами, крупами, клецками, галушками; вегетарианские супы; супы молочные, фруктовые. Вторым блюдом могут быть котлеты, биточки, тефтели, различные тушёные овощи с мясом, рыбой, птицей, всевозможные запеканки, запечённая рыба, птица, тушёное мясо, азу, гуляш.
- **Напитки:** компот, кисель, морс, фруктовый сок.
- **Полдник:** кефир (молоко), печенье или хлебцы из цельных злаков, свежие фрукты.
- **Ужин:** овощное (творожное, яичное) блюдо, молоко (кефир).
- **Примечание:** питание здорового ребёнка школьного возраста обычно 4-разовое: завтрак, обед, полдник, ужин или первый и второй завтраки, обед, ужин. Выбирают вариант, удобный для каждого ребёнка с учётом возраста, школьной смены обучения, дополнительных занятий. При необходимости может быть и второй ужин, но не позднее, чем за 2 часа до сна.



- Правильное питание для детей школьного возраста обязательно должно включать молочные или жидкие кисломолочные продукты.
- Чтобы фрукты лучше усваивались, их нужно есть не после, а перед основным приёмом пищи.
- Для приготовления блюд и кулинарных изделий следует использовать йодированную соль.
- Наиболее ценные и необходимые для организма детей продукты, такие как мясо, рыба, хлеб и хлебобулочные изделия, овощи, зелень, фрукты, сливочное и растительные масла, должны обязательно использоваться ежедневно. Крупы и макаронные изделия, яйца, творог, сметана, сыр, фруктовые соки могут употребляться не каждый день, но обязательно должны быть включены в рацион в течение недели.
- Необходимо учитывать потребность детей в воде, она должна составлять 30–50 мл на килограмм веса, включая супы, бульоны, компоты, чай и другие жидкости.

Старайтесь привить детям правильные привычки в питании. Во-первых, приём пищи нужно осуществлять регулярно, в определённое время при наличии чувства голода. Пить лучше за 30–60 минут до еды. Пищу необходимо тщательно пережёвывать, так как в ротовой полости происходит не только её измельчение, но и начальный этап переваривания углеводов.



Департамент здравоохранения и фармации Ярославской области
ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики»
www.yagostpr.ru

ГБОУ ВПО Ярославский государственный медицинский университет Минздрава России
Кафедра детских болезней лечебного факультета



Питание детей школьного возраста

Почему детям важно полезное питание в данном возрасте?

- Происходит интенсивный рост всего организма.
- Развиваются все основные системы: опорно-двигательная, мышечная, сердечно-сосудистая, нервная; также идёт радикальная гормональная перестройка организма, связанная с половым созреванием подростка.
- Повышаются нагрузки на психоэмоциональную сферу.
- Возрастают не только школьные нагрузки, но и напряжение, вызванное социальной адаптацией подростка.



- Сведите к минимуму перекусывания между основными приёмами пищи, так как это ведёт к нарушению переваривания еды в желудке и кишечнике, вызывает дискомфорт и заболевания органов желудочно-кишечного тракта.
- Обязательно нужно контролировать потребление ребёнком кондитерских изделий и булочек: избыточное содержание их в рационе может способствовать развитию нарушения обмена веществ, что приводит к аллергии, сахарному диабету и ожирению.
- Отдавайте предпочтение свежей простой пище – она более полно усваивается и укрепляет организм.



Повторно разогретая, консервированная, содержащая искусственные добавки, приготовленная из большого количества несовместимых компонентов еда вредна для организма.