

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЁХ ЛЕТ



Представляете картину: малыш задувает свечу на тортике в честь «годовасия» и мама тут же кормит его этим тортиком! На следующий день на завтрак подаёт тосты с джемом, на обед гороховый суп на рёбрышках и стейк с кровью, а на ужин картофельные дольки со слабосолёной сёмгой... Шутка

Переход от детского питания к взрослому занимает не один год

⇒ До полутора лет малыш питается примерно, как в 12 месяцев. Единственное, не стоит так тщательно перетирать супы и вторые блюда. Сначала оставляйте единичные комочки, потом слегка разминайте жёсткую пищу вилкой. Задача — научить кроху не давиться твёрдой пищей, самостоятельно пережёвывать.

⇒ С полутора до двух лет этот процесс продолжается. К этому времени у некоторых меняется режим — дети меньше спят, больше бодрствуют, активно познавая мир вокруг. Поэтому режим питания тоже может измениться: стать четырёхразовым. Увеличиваются объёмы порций, а сама еда прибавляет калорий. Если крохе комфортно пятиразовое питание — не спешите, пусть всё остаётся по-прежнему.

⇒ С двух до трёх лет начинается период активного пробования новых продуктов. Здесь, как и в период прикормов, спешить не нужно. Каждую новинку давайте на фоне приёма привычных блюд, чтобы сориентироваться — подходит или нет. Появились сомнения, не рискуйте — отложите.

⇒ Важно сформировать правильные пищевые привычки. От вас зависит питание взрослого человека (дети вырастают, да). Предотвратите сейчас проблемы с желудком, зубами, поджелудочной железой и весом.

Давайте только полезные продукты и умело их обрабатывайте. Хорошо, когда семья целиком придерживается принципов рационального питания, но иногда это невозможно: может быть, бабушка жить не может без копчёной колбасы, а папа пьёт пиво по вечерам.

Наблюдения за питанием семей доказывают, что главный человек, с которого берёт пример чадо — мать. Поэтому другие члены семьи могут себе позволить излишества с поеданием кулинарных "вредностей", а вот мама, если она заинтересована в здоровье маленького человечка, нет. При этом кроха



должен видеть, что вы не едите "вредности", не хотите их есть, не испытываете к ним интереса.

В три года малыш питается, практически как взрослый. Под запретом остаётся небольшой список продуктов, которые будут включены после пяти лет, а некоторые — ещё позже.

Кормление грудью до трёх лет

Традиционным считается отлучение от груди к 12 месяцам. Никакого научного обоснования этому нет: ребятишкам старше годика мамино молоко тоже необходимо. Недаром производители выпускают адаптированные молочные смеси для детей от года до двух и даже до трёх лет.

ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) рекомендует кормить грудью как минимум до двух лет.

С 12 до 24 месяцев дети прикладываются к груди часто. *Родители даже шутят, что второй год начинается, как первый.* Находиться под грудью кроха любит — здесь он осмысливает свои открытия, успокаивается и накапливает силы для новых подвигов. Сколько всего происходит: хочется ходить, а получается падать, хочется попробовать на зуб — не дают, на улице собака подошла — выше крохи ростом! В одиночку с этим не справиться!

С двух до трёх детки много гуляют, общаются со сверстниками. Некоторые «счастливчики» идут в ясли или детские сады. Там на них нападают незнакомые вирусы и микробы. Материнское молоко помогает смягчить удар по иммунитету и помочь крохе справиться с болезнями быстрее.

Кормить грудью деток до трёх лет полезно. Слушайте интуицию и оценивайте нужды ребёнка. Афишировать факт длительного кормления не стоит, но и отказываться в угоду предрассудкам — тем более.



Калории и прочая...

Общее количество в сутки для малышей этого возраста: 1300-1500 килокалорий. Написала не для того, чтобы вы с калькулятором срослись. При выборе конфет, печенья и прочих сладостей, чипсов, гамбургеров обратите внимание на количество калорий в ста граммах. Гарантирую, вы удивитесь!

Актуальной проблемой в России становится переедание. Еды много, а движений мало. Отсюда — избыток энергии, которая трансформируется в жир и избыточный вес. Поэтому — не заставляйте ребёнка есть. Потребности в еде не так велики, как вам хочется. А голодным дитятко, при полном холодильнике и маме, папе рядом, не останется.

СПИСОК ПОПУЛЯРНЫХ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ ГОДА ДО ТРЁХ С ПОЯСНЕНИЯМИ

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Цельное молоко в большом количестве не рекомендуется.

- То, что из-под коровы, слишком жирное и его обязательно нужно кипятить во избежание заболевания бруцеллёзом, туберкулёзом и другими инфекциями.
- То, что в магазине, длительного хранения порой молоком только называется.

Дети пьют, так как у них сформировалась привычка к употреблению молока, они замещают им материнское. Не стоит этого делать. А если уж очень хочется — не больше стакана в сутки. Лучше давать кисломолочные продукты — натуральные йогурты, кефир, ряженку. Йогуртные продукты, фругурты, «Снежок» и йогурты с добавками не рекомендуются, так как они содержат много сахара. Потенциально от них вреда больше, чем пользы.

Натуральный *творог* полезен. Это хороший источник белка и знакомый продукт для крохи (если нет лактазной недостаточности).

Сметану и *сливки* даём в ограниченном количестве — в них много животных жиров.

Сыр вводим в рацион малыша с года, понемногу. Выбирайте натуральный, твёрдых сортов, не острый. Начинайте с двух граммов (тонюсенького ломтика), постепенно доводите до 10 граммов.

Молочные продукты лучше давать вечером: после 18 часов лучше усваивается кальций, необходимый для роста.

Молочные продукты в большом количестве ребёнку не нужны. Каши лучше варить несладкие и на воде. Сыр и творог чередуйте, давая три раза в неделю творог и четыре — сыр.

Дети редко любят творог в сыром виде, поэтому уже с двух лет готовьте из него сырники или творожную запеканку — они пользуются популярностью у подрастающего поколения.

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мясо — источник белка для детского организма, необходимый ему для роста. В мясе содержится ряд витаминов и микроэлементов, предотвращающих нарушения кроветворения и развитие анемий.

Вопреки расхожему мнению, мяса требуется не так много:

- 1-1,5 г — 100 граммов трижды в неделю;
- 1,5-2 года - 150 граммов трижды в неделю;
- 2-3 г — 150-200 граммов 3-4 раза в неделю.

Или в меньшем количестве, но чаще: по 50-70 граммов ежедневно.

До двух лет желательно использовать мясо нежирное: курицу, индюшку, телятину, говядину, постную свинину, кролика.



С двух до трёх лет можно пробовать другие сорта мяса, исключая утку и гуся, дичь, субпродукты (кроме лёгких и почек).

Колбасные изделия, солёное и копчёное мясо не рекомендуются детям до семи лет!

Исключение Минздрав делает только для сосисок и молочной колбасы, но зная состав, я бы от них отказалась. Если очень хочется, готовьте их редко и мало.

Дети до трёх лет с удовольствием едят котлеты, тефтели, фрикадельки, суфле. После двух с половиной лет можно давать кусочки мяса в виде гуляша, ломтики длительно отваренного мяса, нарезанного поперёк волокон. Если вы даёте мясо кусочками — находитесь рядом с крохой и следите, чтобы он не подавился им.

С мясом придерживайтесь следующего правила: лучше меньше, да лучше. Приобретайте качественное. Пусть съестся меньше, но точно не то, что хранилось 50 лет на военных складах, а теперь распродаётся в магазинах и не то, что провезли контрабандисты и теперь быстро и очень дёшево продают. Лучше брать у проверенного фермера, хозяйство которого сертифицировано.

ЯЙЦА

Полезны, поэтому должны обязательно входить в рацион, особенно, если ребёночек мясо не ест или ест в недостаточном количестве. Белок яиц легко усваивается, желток содержит полный набор витаминов и микроэлементов. Если на куриные яйца у малыша аллергия, давайте перепелиные.

Детям до трёх лет нельзя давать непрожаренные яйца и яйца всмятку (опасность сальмонеллёза!). Лучше варить вкрутую или подавать в виде омлета.

Сухой желток зачастую малышам не нравится. Некоторые мамы хитрят: разрезают яйцо пополам, желток смешивают с молоком или сливочным маслом, подносят на тарелке в виде кораблика или фигурки животного, птички. Вероятностью поедания желтка увеличивается.

С года до двух норма — одно куриное яйцо через день, с двух до трёх — ежедневно. Перепелиных, соответственно — два до двух лет и четыре после двух.

РЫБА И МОРЕПРОДУКТЫ

Рыба полезна. В ней содержится и легкоусвояемый белок, и полезные жиры, и витамины с микроэлементами. Норма дважды в неделю в том же количестве, что и мясо, если у крохи нет аллергии. Рыбу тоже выбирайте тщательно. Подходят: лосось, форель, треска, камбала, хек, пикша, судак и толстолобик. Лучше готовить на пару, делать рыбные котлеты, тефтели и паровое суфле.

⇒ Жареную до трёх лет давать нельзя.

⇒ Нельзя рыбу деликатесных пород, солёную, копчёную, маринованную и сушёную.

⇒ Рыбные супы разрешены после трёх лет.

⇒ Морепродукты и рыбья икра детям до трёх лет запрещены в любом виде.

⇒ Запрещены все виды рыбных консервов.

ЖИРЫ И МАСЛА

Детям необходимы и животные и растительные масла. Если малыш охотно ест мясо и рыбу, животные жиры он получает в достаточном количестве и беспокоиться об этом не стоит.

Давать можно не больше пяти граммов сливочного масла в сутки, лучше утром, в кашку.

Растительные масла крохе даём в количестве 10 граммов в сутки. Ими приправляйте вторые и первые блюда. Использовать нужно нерафинированное масло — оно содержит много полезного, рафинированное - уввы.

Не гоняйтесь за экзотическими сортами масел, достаточно подсолнечного, оливкового, кукурузного. Остальные он попробует позже, когда вырастет.

Маргарин до двух лет категорически запрещён. Да и с двух до трёх не стоит его давать.

ОВОЩИ

Овощи — основа детского питания. До полутора лет овощи пюрируйте. Далее давайте мягкие овощи сырыми, твёрдые — хорошо отваренными кусочками. Не забывайте про тёрку. Овощи богаты клетчаткой, витаминами и микроэлементами. В них запасы фитонциды и флавоноиды, помогающие бороться с микробами, вирусами и раковыми клетками.



⇒ Картофель уже знаком, говорить долго не будем.

⇒ Капуста цветная и брокколи легко перевариваются. Обычная капуста потяжелее, поэтому её начинают пробовать с двух лет. В любой капусте много витаминов С, К, Р, группы В и микроэлементов, в том числе — серы, фосфора, калия. Капуста обладает яркими

защитными свойствами и повышает иммунитет. Квашеная капуста жёсткая, поэтому, хоть она и очень полезна, давать её можно лишь тем детям, которые очень хорошо жуют без риска подавиться.

⇒ Морковь полезна не только для зрения, но и для сосудов. В ней много витаминов С, калия, железа, каротиноидов, магния и железа. Может вызывать аллергию, поэтому даём с полутора лет, очень осторожно. Если аллергии нет, то дети очень любят морковь, натёртую на мелкой тёрке без каких-либо добавок.

⇒ Свёкла очень полезна для сосудов и кроветворения, так как содержит антоцианы (они, кстати, окрашивают мочу в красный цвет — не пугайтесь), витамины групп С и В. Давать свёклу можно в отварном виде — в супах, из неё делают вкусные паровые котлеты, а дети часто с удовольствием едят её в сыром виде, протёртую через мелкую тёрку.

⇒ Тыква, как и морковь, богата каротиноидами, витамином С и микроэлементами. В отличие от моркови, тыква реже вызывает аллергию, поэтому её можно давать в год и даже раньше. Тыкву можно давать в отварном, запечённом виде и даже в сыром. Из неё делают супы, вторые блюда и салаты.

Для детей до двух лет выбирайте тыкву менее яркой окраски — меньше риск аллергии.

⇒ Огурцы любят все дети и правильно. Фактически, они являются источником живой структурированной (природной) воды из которой состоят на 99%. Кроме воды, в них есть микроэлементы, витамины, клетчатка. Огурцы лучше давать в сыром виде. Для тех, кто плохо жуёт — натирать на тёрке. Избыточное употребление огурцов может привести к жидкому стулу.

⇒ Кабачки можно отваривать, готовить на пару и на гриле. Жареные лучше не давать. А вот сырые — можно, главное хорошенько вымыть.

⇒ Помидоры красного цвета считаются аллергенами, поэтому детям до двух лет их не рекомендуют, а потом — с осторожностью. Если аллергии нет, дети с удовольствием поедают помидоры в сыром виде. И правильно, так как в них много витаминов С, РР, каротиноидов, пектиновых веществ и клетчатки.

⇒ Сладкий (болгарский) перец детям разрешён с полутора лет. Его можно давать сырым и добавлять в первые и вторые блюда. Овощ богат витаминами, в том числе С, группы В. В нём много калия, что хорошо для работы кишечника.

⇒ Редис, репку и редьку дети едят неохотно в связи с острым вкусом. И, хотя эти корнеплоды полезны, рекомендуют их уже после трёх лет. Если ваш малыш очень хочет попробовать яркую редиску — дайте. Только помните, что ферментов для её переработки у крохи ещё мало, а потому может появиться боль в животе, метеоризм. А может и не появиться — всё индивидуально.

⇒ Лук и чеснок — очень полезны. Они богаты витаминами, микроэлементами, фитонцидами. В супы и вторые блюда их можно добавлять с года-полутора. А вот в свежем виде — после двух и начинать лучше с перьев чеснока и лука.

⇒ Салат, шпинат, щавель — кладёз витаминов и микроэлементов, однако содержат щавелевую кислоту, а потому детям до 2-3 лет не рекомендуются. Да и потом, с осторожностью, в свежем виде, по чуть-чуть.

⇒ Укроп, петрушка, кинза — эти пряные травы тоже содержат много полезного, но имеют яркий аромат и вкус. Поэтому дети их остерегаются. Можно использовать как приправы к салатам и вторым блюдам с двух лет. Давать по веточке, осторожно.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Фрукты и ягоды — детские сладости и природные «коробочки с витаминами и микроэлементами». Они обязательно должны быть в рационе крохи. Лучше использовать местные сезонные фрукты в сыром виде, а зимой — в сушёном и в виде компотов. Можно давать любые фрукты и ягоды (кроме экзотических), обращая внимание на то, как их переносит кроха. Только виноград и цитрусовые лучше впервые дать после двух лет.

В целом, в сутки ребёнку положены:

- 1-1,5 года — 100 граммов фруктов и ягод;
- 1,5-2 года — 150;
- 2-3 года — 200.

КРУПЫ И МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Крупы — второй по объёму компонент детского питания. Используют все крупы, кроме перловой. Её можно будет после трёх лет, так как она «тяжеловата» для малышей. Зато остальные — без ограничений: рис, гречка, кукурузная, пшеничная, пшённая и даже манная. Крупы лучше чередовать, так как в каждой из них содержатся разные витамины и микроэлементы. Чередую каши, вы следите за тем, чтобы малыш питался правильно и получал все необходимые вещества. Каши относятся к медленным углеводам, после их употребления малыш долго чувствует себя сытым.

Макаронные изделия дети любят. Их можно давать с 2 лет, когда сформирован навык жевания, примерно дважды в неделю.

ХЛЕБ

Хлеб ребёнку можно. Обычный — ржаной или белый. Но не бородинский, он очень жирный и не булки — они вредны, так как содержат быстрые углеводы. Обычный хлеб — источник витаминов группы В, клетчатки и микроэлементов. 2-4 ломтика в день можно. Но только если кроха попросит, насильно не нужно.

ФАСОЛЬ, ГОРОХ, ЧЕЧЕВИЦА, ГРИБЫ, СЕМЕЧКИ, ОРЕХИ

Это тоже полезные продукты, но лучше начало их приёма отложить на более поздний возраст — после трёх-пяти лет, так как они дают большую нагрузку на пищеварительный тракт и могут вызывать метеоризм и запоры.

СЛАДОСТИ

Сладости для ребёнка — фрукты и ягоды в любом виде, мармелад, муссы, суфле, зефир, пастила. Всё натуральное, свежее, с коротким сроком годности.

Пирожки можно с двух лет, без фанатизма.

Торты, пирожные, конфеты, шоколад, сладкое печенье, пряники, вафли, мороженое детям до трёх лет не дают. Совсем. Даже в Новый год и день рождения. Так вы сэкономите им зубы и эндокринную систему. И если в доме не будет этих продуктов, малыш совершенно спокойно перенесёт их отсутствие. Проверено.

Мёд можно по чайной ложке в сутки, если нет аллергии.

Сахар лучше не давать. Подслащивать блюда можно мёдом, ягодами и фруктами.

Нельзя давать детям сахарозаменители и фруктозу.

НАПИТКИ

Лучший напиток для детей — обычная питьевая вода. Её нужно давать без ограничений, по первому требованию крохи.

На втором месте — компоты, кисели, морсы. Натуральные, без сахара. Их можно давать во время приёмов пищи.

Категорически запрещены: все сладкие газировки, квас, кофе, какао. Про алкоголь даже писать не буду.

Если вам так хочется порадовать ребёнка какао или кофе — используйте цикорий. Вкус и вид очень похожи, но не так вредно.

