



Питание детей от 1,5 года до 3 лет

Рацион питания малыша от 1,5 до 3 лет все больше приближается к тому, что обычно едят за семейным столом. В этом возрасте одной из самых важных задач является научить кроху жевать.

К двум годам у малышек имеется до 20 молочных зубов, что позволяет им хорошо пережевывать пищу. При этом усиливается выработка пищеварительных соков и пища легче усваивается, поэтому так важно своевременно научить ребенка правильно есть. Для этого необходимо заменять жидкую и полужидкую пищу более плотной: постепенно вводить разваренные каши, овощные и крупяные запеканки, тушеные овощи. Если малыша в этом возрасте не приучить есть плотную пищу, требующую пережевывания, то в дальнейшем он будет неохотно принимать или даже отказываться от таких необходимых блюд, как мясо кусочками, фрукты, овощи.

У ребенка в возрасте от 1,5 до 3-х лет должно быть четырехразовое питание – завтрак, обед, полдник и ужин. Причем в обед он должен получать примерно 40–50% всей пищевой ценности рациона, а остальные 50–60% распределяются на завтрак, полдник и ужин. Энергетическая ценность продуктов в сутки составляет 1400–1500 ккал. Ребенку необходимо получать в сутки 50–60 граммов белка, 70–75% которого должно быть животного происхождения; жиров – 50–60 граммов, в том числе около 10 граммов растительного происхождения; углеводов – 220 граммов.

Как и в самом начале второго года жизни, ребенку 1,5–3 лет необходимо ежедневно употреблять достаточное количество кисломолочных продуктов до 550–600 граммов (в это число входит и то количество, которое идет на приготовление различных блюд). Свежий творог, различные виды творожных изделий и сырков для детей, неострые сорта сыра, сметана и

сливки для заправки супов и салатов должны присутствовать в рационе питания ребенка. Детям этого возраста в сутки в среднем требуется 25–50 г творога (жирность 5–11%), 5–10 г сливок или сметаны (10–20%), 5 г сыра, 500–550 мл молока и кефира (3,2–4%). Творог, сметана, сливки, сыр, могут использоваться через 1–2 дня в большем количестве, например, для приготовления вареников, сырников, запеканок. А молоко и кисломолочные напитки должны включаться в рацион ежедневно.

С возрастом в рационе питания ребенка постепенно увеличивается количество мяса – от 100 г в 1,5 года до 120 г к 3 годам. Обычно используют говядину, телятину, нежирную свинину, мясо кролика, ягненка, конину. Полезны в детском питании субпродукты (они богаты белком и жирорастворимыми витаминами, особенно витамином А, имеют более нежную, чем у мяса, структуру, а следовательно, легче и быстрее перевариваются в ЖКТ) – печень, язык, сердце. Мясо можно готовить уже в виде паровых, духовых котлет, рагу, обжаренного фарша. Из колбасных изделий не часто и в ограниченном количестве для расширения вкусового восприятия можно давать малышу молочные сосиски и некоторые сорта вареной колбасы (диетической, молочной, докторской).

Куриное яйцо, являющееся одним из основных поставщиков белка, следует давать, в среднем, по 1/2 в день, или 1 яйцо через день и только сваренное вкрутую или в виде омлета, а также использовать их для приготовления запеканок и котлет.

В меню ребенка, если нет медицинских противопоказаний, должны включаться блюда из морских и речных сортов рыбы, за исключением жирных и деликатесных сортов (осетрина, лосось, семга, палтус) до 30–40 г/сут. Детям можно предложить вареную или обжаренную рыбу, освобожденную от костей, рыбные котлеты, биточки. Не рекомендуется копченая и консервированная рыба (за исключением специализированных детских консервов), а также икра, которая является очень жирным и высокоаллергенным продуктом.

Благодаря тому, что плодоовощная продукция содержит большое количество балластных веществ, в том числе пищевых волокон, достаточное их употребление в суточном рационе может служить профилактикой запоров. Важным свойством овощей и фруктов является их способность усиливать выделение пищеварительных соков, повышающих аппетит. Детям от 1,5 до 3 лет рекомендуется ежедневное употребление картофеля в количестве до 100–120 г/сут. (в том числе для приготовления первых блюд). Если по каким-то соображениям картофель не используется в рационе, то его в том же объеме можно заменить другими овощами. А также 150–200 г различных овощей для приготовления супов, салатов, гарниров. Особенно полезны: морковь, капуста, кабачки, тыква, свекла, томаты. В отличие от питания детей раннего возраста, в пищу ребенка старше 1,5 лет необходимо постоянно включать огородную зелень: петрушку, шпинат, салат, зеленый лук, чеснок в небольших количествах для заправки супов, салатов и вторых блюд. В этом возрасте овощной рацион расширяется за счет введения редиса, редьки, репы и бобовых культур, таких, как горох, фасоль, бобы. Овощные пюре заменяют мелко нашинкованными салатами, тушеными и отварными овощами, нарезанными мелкими кусочками.

Обязательным компонентом суточного рациона ребенка являются фрукты – 100–200 г/сут. и ягоды 10–20 г/сут. Малыши с удовольствием едят яблоки, груши, сливы, бананы, вишни (предварительно из них надо удалить косточки). Учитывая большую вероятность появления аллергической реакции на цитрусовые и экзотические фрукты, их введение в рацион должно быть крайне осторожным. Среди ягод особенно полезны черная смородина, крыжовник, брусника, клюква, черноплодная рябина, облепиха. Некоторые фрукты и ягоды обладают закрепляющим действием, так как содержат дубильные вещества. К ним относятся черника, груша, черная смородина. Это важно учитывать, если ребенок страдает запорами. Выраженным послабляющим действием обладают киви, но и другие фрукты и ягоды, съеденные в большом количестве, могут оказать такой же эффект. Различные

фруктовые, ягодные и овощные соки полезны детям всех возрастов, но, если детям до года рекомендуются осветленные соки, то после 1,5 лет можно предложить малышу соки с мякотью до 100–150 мл в день после еды.

Любой новый продукт, который вы собираетесь включить в меню ребенка, необходимо давать в небольшом количестве (1–2 чайных ложки) в первой половине дня, чтобы иметь возможность проследить за реакцией организма на переносимость «новинки». При появлении признаков аллергии употребление такого продукта следует прекратить.

В питании детей старше полутора лет используются различные крупы. Особенно полезны овсяная и гречневая, богатые минеральными солями и витаминами, полноценным белком. Полезно включать в рацион такие крупы, как ячневая, пшено, перловка.

Дети этого возраста уже могут есть лапшу, вермишель в виде гарниров или молочных супов, однако этими продуктами увлекаться не стоит, так как они богаты углеводами. В среднем детям старше 1,5 лет в сутки надо давать не более 15–20 г крупы и 50 г макаронных изделий.

Сахар тоже входит в рацион питания детей. Он улучшает вкусовые качества блюд, но избыток его вреден для здоровья ребенка, так как снижает аппетит, может повлиять на обмен веществ и привести к избыточному увеличению массы тела. Ребенку в возрасте от 1,5 до 3 лет можно употреблять до 30–40 г сахара в сутки. В это количество включены легкоусвояемые углеводы – глюкоза, содержащаяся в соках, напитках, сладостях. Продукты питания, содержащие углеводы, – хлеб, макаронные изделия, картофель, крупы, в том количестве, которое рекомендуется выше, не дадут ребенку необходимый для его возраста объем энергии. Физиологические особенности ЖКТ и ферментных систем организма ребенка не позволяют увеличивать объем разового приема пищи, а значит, калорийность можно восполнить только за счет легкоусвояемых углеводов. Их использование в рационе питания здорового ребенка необходимо, так как глюкоза – это энергетический субстрат для клеток головного мозга, печени, почек. Но все должно быть в

разумных пределах. Сладости, которыми можно побаловать ребенка, – пастила, мармелад, фруктовая карамель, повидло, зефир. Шоколад и шоколадные конфеты не следует предлагать малышу, так как они повышают возбудимость нервной системы и могут вызывать аллергические реакции.