

Питание детей до 3-х лет



- Молочные зубы прорезываются у ребёнка окончательно в 2 – 2,5 года. До тех пор он получает пищу, главным образом, протёртую и измельчённую, которую не требуется энергично прожёвывать. Однако постепенно приучать малыша к жеванию необходимо, иначе он будет отказываться от твёрдой пищи.
- Молоко дети 2-го и 3-го года жизни получают 3 стакана в день.
- Мясо 4 – 5 раз в неделю, желательно с овощным гарниром.
- Суп полезен, но если его дать больше 150 мл, то это помешает ребёнку съесть более калорийное второе блюдо.
- В течение дня пищу распределяют примерно так:
 - 35 – 40% - обед, 10 – 15 % - на полдник, остальные равномерно на завтрак и ужин.
 - Кашу дают ежедневно, но только один раз – на завтрак или на ужин.
 - Каждый день – овощи!
- Следует выработать у ребёнка отношение к еде как к некоему ритуалу:
 - руки перед едой моют,
 - на шею повязывают салфетку,
 - усаживают на привычное место,
 - со стола убирают всё, что не имеет отношения к еде,
 - кормят, не торопясь и не торопя малыша.
- С полутора лет большинство детей умеет есть самостоятельно, вы можете лишь покормить малыша другой ложкой.
- Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо – вытрите его салфеткой, прольёт что-нибудь на стол –

наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а, говоря, что вы делаете, называя предметы, - это важно для развития речи.

- Чтобы малышу было интересно есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, - блинчик, пирожок, крутое яйцо. Обычно это доставляет удовольствие детям.
- С раннего возраста ребёнка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно.
- На третьем году жизни ребёнок может участвовать в приготовлениях к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку и т.д.
- На третьем году жизни детей следует приучать выполнять правила: есть спокойно, не отвлекаясь, не выходить из-за стола, пока не кончил есть, выражать свои просьбы словами, говорить «спасибо», ставить на место стул, убирать свою салфетку. Шалости за столом недопустимы. Недопустимо кормление насильно.

Пирамида детского питания

Количество порций в день. Порция — это кулачок ребенка

