

КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ

Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ. На третьем году жизни ребенку на сутки дается до 1,5 кг пищи, в том числе: на завтрак 200 г горячего блюда, 150 мл чая или молока; на обед 40 г салата, 150 г первого блюда, 150 г второго порционного блюда вместе с гарниром, 100 г на десерт; на полдник 150 мл молока или кефира, 100 г фруктов или 50 г творога; на ужин 200 г овощного пюре или каши и 150 мл молока.

НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ПРОДОЛЖАЕТ РАСШИРЯТЬСЯ НАБОР ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД, ИЗМЕНЯЮТСЯ МЕТОДЫ ИХ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ.

- К трем годам жизни следует полностью отказаться от пюреобразных блюд (исключение составляет картофельное пюре).
- После двух лет мясные блюда необязательно готовить из фарша. Можно давать мясо, нарезанное небольшими кусочками и потушенное с соусом.
- В меню можно изредка включать молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас. Однако злоупотреблять ими не следует.

ДЕТЯМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МЯСО ГУСЯ, УТКИ, КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ.

- Суточная норма мяса составляет 90 г; суточная норма рыбы – 30 г.
- В рацион включаются вареные вкрутую яйца.

СЫРЫЕ ЯЙЦА ДЕТЯМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.

На третьем году жизни суточная норма молока снижается до 600 мл, из них не менее 200 мл нужно давать в виде кефира.

ДЕТЯМ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ СКИСШЕЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЛОКО.

В рационе появляются **блюда из муки**: блины, оладьи, клецки и др.

ЖИРЫ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТЕ ЖЕ, ЧТО И НА ВТОРОМ.

Норма растительного масла должна быть увеличена до 6 г/сут., а сливочного – до 17 г.

ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 250 г ОВОЩЕЙ.

Суточная норма картофеля чуть меньше – 220 г.

СУТОЧНАЯ НОРМА ХЛЕБА 100 г, ВКЛЮЧАЯ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ.



ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ, ЗАМЕДЛЯЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ГОТОВИТЬ И ВПОСЛЕДСТВИИ РАЗОГРЕВАТЬ.

ЕСЛИ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫШ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ТО НА ТРЕТЬЕМ НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ ОВЛАДЕТЬ ВИЛКОЙ.

