

Консультация «Правильное питание для детей от 1 года»

Самая главная забота для родителей – укрепить и сохранить здоровье своего ребенка. И основным условием достижения этой цели – здоровое питание малыша. Для годовалого ребенка уже доступны почти все продукты питания: как мясо, так и фрукты-овощи.

Молочные продукты Лидером детского сто стола, безусловно, является молоко. Организм легко усваивает любые молочные продукты, имеет высокую пищевую ценность. В общем, сплошная польза. В молоке и молочных продуктах содержится основной набор необходимых для ребенка витаминов. Также в эти продукты входят кальций, калий, магний, фосфор и полезные микроэлементы. К тому же в цельном молоке находятся иммунные тела, которые помогают бороться с вирусами и вредоносными бактериями. Тем не менее, молоко не стоит употреблять ребенку раньше года – для такого молодого организма это слишком тяжелый продукт. Готовьте на молоке каши – этого будет достаточно. Также очень полезно кормить ребенка творогом, так как в нем содержится большое количество необходимого ребенку белка и такие минеральные вещества, как железо и фосфор. Ребенку от одного года необходимо ввести в меню минимум 400 мл каких-либо молочных продуктов. Каждый день он должен употреблять кефир, йогурт, молоко. Творог, сметану и сыр можно давать ребенку раз в два-три дня.

Мясо Мясо также является одним из немаловажных продуктов в детском рационе. Развивающийся детский организм постоянно нуждается в «подпитке». Мясо же дает ребенку необходимые ему белки, жиры, железо и другие, необходимые для роста, элементы. Белок, находящийся в мясе, содержит специфическую аминокислоту – таурин. Это вещество не только лучше усваивается детским организмом, но и способствует развитию головного мозга ребенка. Жиры, которые усваивает ребенок, кушая мясо, дают ребенку необходимый энергетический заряд. Возраст 1–3 года – очень активный и требует от ребенка много сил: организм постоянно меняется, растет и крепнет, сам ребенок стремится познать как можно больше. Именно поэтому энергия ему очень нужна. Родители должны помнить, что в меню ребенка должны находиться сорта только нежирного мяса, так как слишком большое количество жиров в организме ухудшает работу пищеварительной системы и приводит к отложению жиров в тканях.

Рыба Почему необходимо ввести в рацион ребенка рыбу? Во-первых, рыба также содержит белок, причем этот белок усваивается детским организмом даже лучше, чем белок, содержащийся в мясе. Во-вторых, кушая рыбу, ребенок получает большое количество витаминов В-группы, а также йод, магний, фосфор и другие, немаловажные для детского здоровья минеральные вещества. Еще одним плюсом данного продукта является ее нежная структура – ребенку намного легче усваивать рыбу. Самые рекомендуемые для детского меню сорта рыбы – это хек, лосось, камбала, судак и толстолобик. Эта рыба не слишком жирна и содержит много минеральных веществ. Порция рыбы в рационе ребенка должна составлять примерно 75 грамм. Кормить ребенка рыбой желательно пару раз в неделю.

Яйца Вещества, содержащиеся в яйцах, очень легко усваиваются, именно поэтому введение этого продукта в рацион ребенка немаловажно. В яичном желтке содержатся не только белки и жиры, но и витамины группы В, А, D и Е. Также они обеспечивают организм минеральными веществами. Куриное яйцо является сильным аллергеном для детского организма. Если вы заметили аллергическую реакцию у ребенка из-за куриных яиц, их можно заменить перепелиными яйцами. Никогда не давайте ребенку яйцо в сыром виде – оно может содержать сальмонеллу. Обязательно варите или жарьте этот продукт. Ребенку можно давать одно куриное яйцо максимум 3 раза в неделю.

Жиры Для того чтобы ребенок получил необходимые ему жиры, используют растительные масла и сливочное масло. Крайне нежелательно давать ребенку младше трех лет маргарин. Растительное масло обеспечит ребенка не только жиром, но и

витамином Е. Этот продукт способствует хорошей работе печени, быстрому восстановлению тканей. Все растительные масла имеют свои особенности, поэтому разнообразьте свой стол различными сортами масла. Вы можете найти в ближайшем магазине такие сорта, как подсолнечное, соевое, кукурузное и оливковое. Подсолнечное масло, также как и кукурузное, очень легко усваивается организмом из-за содержащихся в нем олеиновых и линолиевых кислот. Богатым источником витамина Е и фосфатидов является соевое масло, а оливковое масло обладает желчегонным эффектом благодаря большому количеству олеиновой кислоты. В рационе ребенка возраста от 1 до 3 лет должно присутствовать соответственно от 12 до 17 грамм растительного и от 3 до 6 грамм сливочного масла.

Хлеб и крупы В меню ребенка хлеб необходимо включать из-за содержания в нем клетчатки, способствующей хорошему пищеварению. Также в хлебе есть пищевые волокна, способствующие развитию полезных кишечных бактерий. Как мы знаем, хлеб бывает черный и белый. Сорт хлеба зависит не только от сорта зерна, но и от качества обработки муки: ее «тонкости», чистоты и так далее. Ребенка младше двух лет рекомендуется кормить только белым хлебом из высшего сорта муки. Хотя он и наиболее калориен, однако он еще и легче всего усваивается организмом, а о калориях для такого малыша заботиться еще рано. Постепенно вводите в меню сорта хлеба из более грубой муки – к двум годам ребенку уже можно употреблять черный хлеб. К трем годам будет замечательно, если в меню ребенка будет находиться цельно зерновой хлеб – самый полезный сорт из муки грубого помола. Ребенку от одного года нужно давать в день около 80 грамм хлеба: 20 г черного и 60 г белого. Теперь поговорим о крупах. Этот продукт входит в рацион ребенка с очень раннего возраста. Очень полезны для детского здоровья и пищеварения овсяная, гречневая, перловая каши. Начиная с трех лет, ребенку уже можно давать рис и манную кашу. Можете добавлять в каши молоко, овощи или фрукты.

Овощи Овощи необходимы ребенку, как источник витаминов, углеводов, микроэлементов и клетчатки. Также овощи помогают бороться с микробами благодаря пектинам и фитонцидам и другим микроэлементам и веществам, которые в них содержатся. Овощи могут внести разнообразие в меню вашего малыша. Вы можете приготовить овощные пудинги, рагу, биточки и запеканки. Кроме приготовленных овощей не забывайте и о сырых. Различные салатки должны появиться в рационе малыша уже с года. Для начала натирайте овощи на мелкую терку, постепенно переходя на более крупную. Ребенку 1–3 лет ежедневно нужно употреблять от 100 до 200 граммов свежих фруктов.

Сладости Сахар – необходимый продукт для детского меню, так как именно он обеспечивает быстрое усвоение полезных веществ и является источником энергии для детского организма. Однако не стоит бежать в магазины за готовыми сладостями, содержащими различные красители и консерванты. Лучшие блюда для ребенка – это блюда, приготовленные мамиными руками. Например, можно приготовить мусс из манной муки, или побаловать малыша фруктовым салатом с заправкой из йогурта. Используйте для приготовления десертов творог, фрукты, в общем, все натуральное и полезное. С тестом нужно повременить. С дрожжевыми булочками и пирогами организм ребенка сможет справиться только к двум годам. Все сладости, в состав которых входит маргарин, не должны находиться в детском меню вообще. До трех лет также не стоит давать малышу мороженое, шоколад и торты с тяжелыми кремами. Каждый день ребенок должен получать от 35 до 50 граммов сахара, в зависимости от его возраста.

Вода и напитки Как уже было сказано, для гармоничного развития ребенка, организму требуется очень много сил и энергии. Кроме энергии, организм каждый день теряет и много воды, которую нужно обязательно восстанавливать. Ребенок должен получать столько жидкости, сколько он попросит – в этом его ограничивать нельзя, однако его нужно оградить от вредной газировки, кофе и какао. Самым лучшим

для ребенка питьем является кипяченая вода, остуженная до приемлемой температуры. Также можно давать ребёнку слабо заваренный чай, кисели, минеральную воду без газа. Заваривая чай, вы можете использовать различные травы (ромашку, мяту, фенхель). Такие травяные чаи будут не только утолять жажду, но и способствовать хорошему пищеварению. Фруктовые соки также лучше не покупать в магазинах, а сделать самостоятельно.