

# Питание детей от 1 года до 3 лет

## Особенности питания детей раннего возраста



Питание детей раннего возраста (1 – 3 года) является «переходным» от грудного вскармливания к пище взрослого человека.

Разнообразный пищевой рацион малыша обеспечивает не только питательную функцию (поступление белков, жиров, углеводов, витаминов, минералов, микроэлементов), но и сенсорную – воздействует на вкусовые, обонятельные, зрительные и др. рецепторы, стимулирующие развитие ребенка, в том числе интеллектуальное.





Родители чаще всего допускают 2 крайности:


- 1) после года начинают кормить малыша едой с «семейного стола», хотя он еще не готов хорошо ее пережевывать и усваивать;
- 2) до 2-3 лет продолжают давать ребенку протертую пищу.





**Истина находится где-то посередине. ВОТ ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА:**


 **от мелко нарезанных кусочков к более крупным** – важное требование к приготовлению пищи малышу после года.

 **учимся активно жевать** - для лучшей выработки пищеварительных соков, переваривания и усвоения пищи, а также развития речи.

 **разнообразие** - главное требование к питанию в этом возрасте: исключение из рациона тех или иных продуктов или избыточное потребление других - неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

 **постепенность и осторожность** - соблюдаем при введении новых продуктов питания (цитрусовые, тропические фрукты, мед, кондитерские изделия и др.), с учетом возраста ребенка и понемногу.

 **маленькие «привереды» часто отказываются от нового вида продукта**, уберите его и, сохраняя спокойствие, повторно предлагайте малышу отверженное им полезное питание (до 10-15 раз).

 **не заставляйте ребенка есть насильно, употреблять выражения типа «съешь за маму, папу и т.д.»**, т.к. переизбыток ведет к избыточному весу и ожирению, а эта проблема в 80% случаев остается на всю оставшуюся жизнь.



Приучайте детей к регулярному употреблению кисломолочных продуктов, разнообразных блюд из овощей и рыбы – для профилактики атеросклероза, сахарного диабета, заболеваний сердца и сосудов в будущем.

