

# ПРЕЗЕНТАЦІЯ

на тему : ”

Харчування дітей старше року”

Підготувила студентка  
3 курсу 3-Б групи  
Гульовата Мар'яна

- Харчування дітей раннього віку (від 1 до 3 років) є перехідним етапом особливостей вигодовування новонароджених з поступовим наближенням до раціону харчування дорослої людини.
- Цей віковий період, порівняно з першим роком життя, характеризується подальшим розвитком і удосконаленням всіх функцій дитячого організму.

- Відбувається удосконалення травної системи, в процесі якої беруть участь усі групи слинних залоз;
- зміцнюються шари стінок стравоходу, шлунка, кишок;
- підвищується активність травних ферментів;
- поступово збільшується місткість шлунка - від 250 мл у дитини 1-річного віку до 300-400 мл до третього року життя;

- Поступово необхідно, якомога раніше замінювати рідку й напіврідку їжу більш густою і твердою.
- Якщо дитину другого року життя не привчати споживати їжу, яка вимагає жування, в майбутньому маля, в зв'язку з цим, не буде виявляти особливого бажання щодо таких продуктів як свіжі фрукти, сирі овочі, м'ясо шматочками тощо.

- В меню для дітей цього віку необхідно використовувати продукти тваринного походження (молоко, м'ясо, риба, яйця) і різноманітні продукти рослинного походження (олія – соняшникова, соєва, кукурудзяна; крупи – гречана, вівсяна, перлова, пшоно, горох, квасоля; листяні овочі, коренеплоди, зелень, фрукти і ягоди, особливо вишні, абрикоси, сливи, горобина, яблука, персики, шипшина, смородина, чорниці, а також кавуни).

- Щоденно діти раннього віку повинні отримувати не менше 600-650 мл цільного молока, в тому числі кисломолочних продукти - кефір або ацидофільне молоко.
- Найкориснішими є кисломолочні продукти, засновані на спеціальних заквасках, що містять біфідо- і лактобактерії, які володіють захисними функціями проти патогенних бактерій, дисбактеріозів (порушеної кишкової мікрофлори) та інших розладів травлення.
- Серед таких продуктів, так званих пробіотиків, переважає симбівіту, біфівіту, біокефіру тощо.


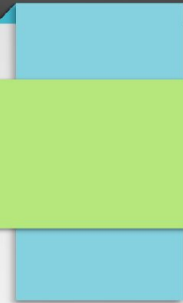
## Цінність молокопродуктів

- Сир і різноманітні види дитячих сирків, паст та інших виробів такого плану, виготовлених спеціальними підприємствами або молочними кухнями, є поживними продуктами з високим вмістом білка і мінеральних речовин, особливо кальцію і фосфору.

## Висновки

- Таким чином, задоволення потреб дитячого організму в білках, жирах, вуглеводах, мінеральних сполуках, мікроелементах і вітамінах залежить не тільки від кількості, але і від якості використаних продуктів, їх різноманітності, поєднання і правильної технології приготування страв.
- Чим багатшим є набір продуктів та їх співвідношення, тим повноцінніше харчування дитини.  
Режим харчування. Для дітей віком від одного до трьох років найбільш фізіологічним є 4-разове харчування з інтервалами між прийомами їжі в 4 години. Але деякі діти, особливо до 1,5-річного віку потребують додатково п'яте годування у вигляді склянки молока або кефіру.



- 
- 
- Оптимальний час для вживання їжі для дітей цього віку такий:
  - сніданок - 7.30;
  - обід - 11.00-12.00;
  - підвечірок - 15.00;
  - вечеря - 18.00.
  - Додаткова вечеря або нічне годування - в 21.00-24.00.

- Меню дитини необхідно урізноманітнити, щоб воно не повторювалося не тільки на протязом дня, але й тижня.
- Потрібно брати до уваги те, що в цьому віці діти стають більш уважними і розбірливими щодо зовнішнього оформлення страви, сервірування столу.

- Малюк буде відмовлятися від одноманітної, неакуратно приготованої і несмачної їжі або споживати її без бажання. Такі страви можуть пригнічувати апетит дитини, в той час як смачно приготовлені й гарно прикрашені - стимулюють апетит, краще перетравлюються і засвоюються

## Вимоги до їжі для дітей віком від 1 до 3 років

- Їжа для дітей від 1 до 3 років має бути подрібненою;
- Страви мають бути м'які, кашкоподібні, у вигляді пюре, суфле, у вигляді тюфтельок, парових котлет, протертих чи дрібно нарізаних фруктів і овочів;
- Термічна обробка їжі має бути такою, як для дітей старшого віку.