

Питание детей старше года

Выполнила: студентка 21 группы ИППО

Догаева Анастасия

Правила питания

- Во-первых, нужно помнить, что переходить к взрослому питанию нужно производить постепенно – от жидких к полужидким блюдам, жидких становится все меньше в пользу более плотных. Плотные и твердые блюда тренируют жевательный аппарат крошки.
- Во-вторых, стоит подавать ребенку блюда последовательно, не выставляя сразу все блюда на столе. Следующую порцию нужно давать, когда ребенок скушал предыдущее.
- В-третьих, нужно привлекать малыша к помощи – накрывать на стол, класть приборы, салфетки. Один из приемов пищи постарайтесь совместить в общесемейным временем.
- В-четвертых, пищу ребенку давайте разнообразную, она должна быть вкусной и приятной на вид. Это важно потому, что от вида пищи увеличивается отделение пищеварительных соков, даже от привлекательного вида и запаха еды, а не только попадания ее в пищеварение.

Особенности питания ребенка

□ Питание ребенка этого возраста призвано покрывать его возрастающие потребности в энергии и основных питательных веществах – жирах и белках, углеводах, кроме того, в пище должно быть достаточно витаминов и минералов. Кроме того, нужно, чтобы в питании было достаточно овощей и фруктов, чтоб в кишечник поступало достаточно пищевых волокон, чтоб не было запоров.

□ Дети примерно до полутора-двух лет должны продолжать питаться как минимум пять раз в день.



Объем порций

□ На завтрак в среднем должно приходиться от 20 до 25% калорийности, на обед от 35 до 40% калорийности, полдник около 15% калорийности, ужин от 20 до 25% калорийности и при позднем ужине около 5% рациона.



Обработка продуктов

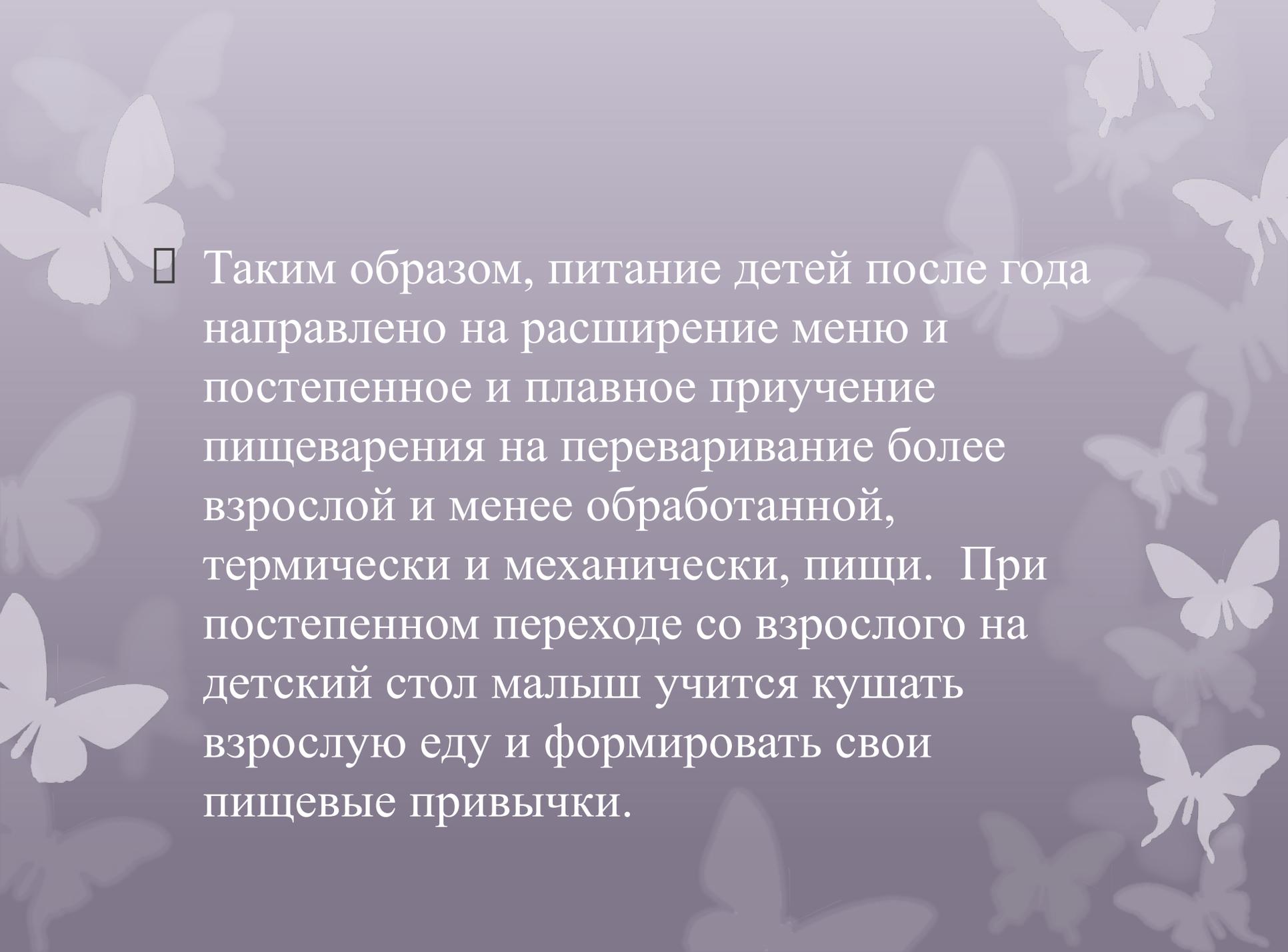


- Когда готовится пища для малыша, нужно учитывать особые способы ее кулинарной обработки.
- Чтоб каша не теряла полезных свойств, ее предварительно варят на воде, чтобы крупа хорошо разбухла и разварилась, а молоко добавляют в конце приготовления.
- Если мясо для приготовления второго или супа заморожено, его нужно разморозить при комнатной температуре, но не нужно помещать его в воду.

Обработка продуктов

- ❑ Перед приготовлением овощей их не стоит вымачивать долго в воде, из овощей вымываются витамины и большинство минеральных солей.
- ❑ Чтобы приготовить кисели или компоты для малыша, необходимо добавлять в них свежесжатые соки, таким образом, напитки обогащаются витаминами и минералами.
- ❑ Мясные или рыбные блюда следует готовить для малыша на пару, таким образом, все питательные вещества сохраняются в полноценном виде.



- 
- The background of the slide is a light purple color with numerous white butterfly silhouettes scattered across it. The butterflies vary in size and orientation, some appearing to fly towards the left and others towards the right.
- Таким образом, питание детей после года направлено на расширение меню и постепенное и плавное приучение пищеварения на переваривание более взрослой и менее обработанной, термически и механически, пищи. При постепенном переходе со взрослого на детский стол малыш учится кушать взрослую еду и формировать свои пищевые привычки.