

# Питание здорового ребенка в возрасте 1-3 года.

Выполнила:

Данилова А.А. 5 курс 3 группа

Педиатрический ф-т.

Сбалансированное питание — одна из главных составляющих здоровья в любом возрасте — приобретает особое значение у детей.

- Быстро переводят на взрослый «семейный» стол!!!



- !!!В настоящее время несбалансированное питание, избыточное по калорийности и дефицитное по содержанию микронутриентов, является серьезной проблемой, требующей масштабного, государственного подхода!!!

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни — ответственный этап перехода к взрослому типу питания, имеющий определенные особенности.

При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- • питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах;
- • необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона;
- • важно ежедневно включать в рацион ребенка основные группы продуктов — овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла;
- • следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального питания, изложенных в настоящей Программе.



# Основные группы продуктов питания:

- **Молочные продукты** (цельное молоко, йогурт, биолакт, кефир, молочные смеси, творог, сыр и тд.).
- Оптимальная жирность 2,5-3,2%.
- 3 раза в день

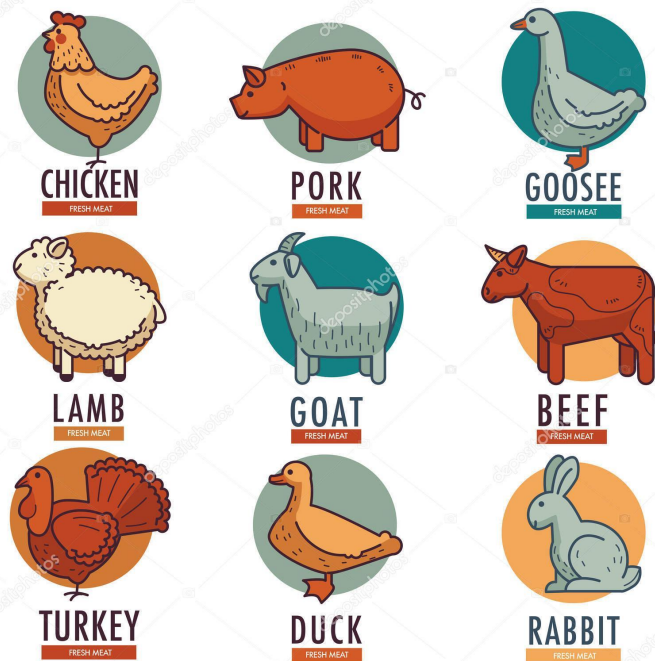




**Мясо животных и птицы** (говядина, тощая свинина, баранина, кролик, куры, индейка и др.)

--!!!!язык!!!

-- до 3х лет колбасные изделия не рекомендуются!!!!



- **Рыба и морепродукты** (семга, скумбрия, сельдь, палтус, треска, хек, камбала, карп, минтай и др.)
- $\omega$ -3 !!!!
- Копченую, соленную рыбу и морепродукты не рекомендуется!!!!

## Яйца птицы (куриные, перепелиные)

--2-3 яйца в неделю, вкрутую сваренных, омлет.

--Утинные, гусиные не рекомендуются(риск инфицирования сальмонеллой)



■ Фрукты и овощи (картофель, капуста, морковь, свекла, тыква, томаты, огурцы, сладкий перец, лук, чеснок, яблоки, груши, бананы, черника, шиповник и др.)

■ Сухофрукты

■ Цукаты

■ !!!Морская капуста!!!(с 1,5 лет)





## Хлеб, хлебобулочные, крупы (

гречневая, овсянная, кукурузная крупа, манная и пшеничная каши)

--Хлеб 30-40 г ржанного и 60 г пшеничного (вчерашний или слегка подсушенный)



- **Бобовые** (фасоль, горох, чечевица, соя, арахис)
- Высокое содержание растительного белка
- !!!способствуют повышенному газообразованию в кишечнике
- Не чаще 2-3 раз в неделю



## Сахар и кондитерские (в 100 г содержится 379 ккал)

--кариес, ожирение, повышенное газообразование

--синтетические сахарозаменители не используют

--шоколад до 3х лет не рекомендуется!!!

--сахара не более 25-30г в сутки



## ■ Пищевые жиры (сливочное и растительное масло)

■ Сливочное -72,5-82% , 10-20 г в сутки

■ Растительное масло 10-15 мл в сутки





## Соль и специи

--источник натрия!!

--1 г соли – 400 мг натрия

--дополнительное подсаливание-  
**ЗАПРЕЩЕНО**

--йодированная соль

--**Норма 0,5 ч л соли!**

-- полуфабрикаты и соусы не рекомендуются



- **Вкусовые продукты** (чай, кофе, пряности, приправы, пищевые кислоты)
- Чай(кофе, какао)+ рыба(мясо)= препятствует усвоению!!!
- Можно некрепкий черный, зеленый, травяной, фруктовый чай, кофейный напиток
- Пряности можно: лавровый лист, базилик, душистый перец, тимьян, ваниль, корица
- Лимонную кислоту- ограничено!!!



# В питании детей 1-3 года не используются!!!:

- грибы;
- закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты;
- консервированные продукты домашнего приготовления;
- консервированные продукты в томатном соусе;
- сухие концентраты для приготовления гарниров;
- острые соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез;
- натуральный кофе;
- соки и напитки в виде сухих концентратов;
- сладкие газированные напитки;
- продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка);
- комбинированные жиры;
- торты и пирожные.



# Консистенция пищи и виды кулинарной обработки:



- С развитием у ребенка навыка жевания консистенция блюд должна постепенно меняться — от жидкой и пюреобразной к более плотной.
- Важно соблюдать правила кулинарной обработки пищи:
- 📌 До 1,5 лет (протирают, измельчают, разваривают, отваривание, запекание, на пару)
  - После 1,5 лет (постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи)



# Специализированные продукты промышленного выпуска:

- Молочные смеси для детей старше 1 года



- Детские каши промышленного выпуска (злаковые продукты, мюсли)



- Детские консервы на мясной и рыбной основах



- Фруктовые и ягодные напитки(компоты, морсы, кисель)



# Правильное пищевое поведение!!



**Неофобия**- негативное отношение ребенка к новым продуктам.

- генетическая предрасположенность
- питание беременной и кормящей матери

- \*внешний вид пищи
- \*приятный аромат
- \*красивая сервировка стола
- \*удобная и яркая посуда



kiev.ua  
KIDCLUB  
0717 00

# Принципы составления

## индивидуального рациона:

- 3 основных кормления (завтрак, обед, ужин) и 2 дополнительных (второй завтрак/полдник и кисломолочный продукт или 3-я формула перед сном), объем одного кормления — не более 300–350 мл;
- • объем пищи (без учета воды) в сутки — 1000–1200 мл для второго года жизни и 1200–1500 мл — для третьего;
- • до 25% завтрак, 30–35% — обед, 20% — ужин; полдник/второй завтрак и молочные продукты перед сном — по 10%;
- • овощи и/или фрукты 4 раза в день;
- • молочные продукты — 3 раза в день
- • злаковые продукты — каши и гарниры — по 1 разу в день;
- • хлеб — 2–3 раза в день;
- • мясные блюда и/или птица — 2 раза в день;
- • рыбные блюда — 2–3 раза в неделю;
- • яйцо — 2–3 штуки в неделю;
- • целесообразно использовать в питании детей данной возрастной группы специализированные продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами.
- В состав молочного рациона рекомендуется включать специализированную молочную смесь (3–4-я формулы);
- • важно соблюдать питьевой режим и для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки;
- • консистенция блюд должна соответствовать физиологическим особенностям ребенка;
- • при приготовлении блюд - минимальное количество соли и сахара. В продукты промышленного выпуска не добавлять соль и сахар;
- • если масса тела ребенка и индекс массы тела к возрасту находятся в пределах возрастных параметров, то рацион малыша должен соответствовать физиологическим потребностям. Детям с отставанием в физическом развитии рацион составляется индивидуально с учетом состояния здоровья.



# Профилактика и диетотерапия избыточной массы тела и ожирения

■ Ожирение относится к числу самых распространенных хронических заболеваний в мире и достигает масштабов неинфекционной эпидемии.



## Профилактика ожирения у детей старше 1 года жизни

- • формирование правильных пищевых предпочтений и привычек: сбалансировать рацион с точки зрения оптимального соотношения белков, углеводов и жиров;
- • контроль массо-ростовых показателей;
- • следует избегать практики принудительного кормления;
- • не использовать «вкусные» продукты в качестве награды;
- • исключить питание ребенка в предприятиях фаст-фуда;
- • ограничить просмотр телевизионных программ, рекламирующих высококалорийные продукты;
- • не использовать в качестве перекусов сладкие (в том числе соки) и высококалорийные продукты;
- • обеспечить достаточную двигательную активность.



# Организация питания детей со склонностью к запорам

- Диета- цель которой это восстановление моторно-эвакуаторной функции толстой кишки.

-

Тугоплавкие животные жиры, крепкие бульоны, пряности, овощи с высоким содержанием эфирных масел (лук, чеснок), бобовые, репу, редис, сырую белокочанную капусту, орехи, жилистое мясо, вязкие блюда, кисели, протертые каши, слизистые супы; сладкие газированные напитки, манную и рисовую крупы, макаронные и кондитерские изделия, сладости, осветленные фруктовые и овощные соки и пр.

+

овощи и фрукты (кроме ранее перечисленных) преимущественно в сыром виде, салаты из свежих овощей с зеленью и растительным маслом, отварную свеклу с растительным маслом, соки с мякотью, сухофрукты (чернослив, курага, инжир), хлеб из муки грубого помола или с отрубями, подсушенный.



# Вегетерианство



- Истинное
- Веганы
- Лактовегетерианство
- Оволактовегетерианство





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!