**ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА**

Примерно с полутора лет в меню можно вводить оладьи или пудинги, давать овощи в виде котлет и запеканок. На третьем году жизни овощи и фрукты надо уже нарезать кусочками. Можно давать мясо или котлеты. Ребенок получает белый и черный хлеб, печенье.
Питание малыша должно быть полноценным, содержащим в необходимых количествах белки, жиры, углеводы. Молоко дети второго и третьего года жизни получают в изобилии — примерно 3 стакана в день. Мясо, рыба, яйца, творог также удовлетворяют потребность организма в животных белках. (Мясо дают 4—5 раз в неделю, желательно с овощным гарниром— это улучшает его усвоение). Крупы, мука, мучные изделия — источник белков растительного происхождения, а также углеводов (вместе с фруктами и овощами). Помимо жиров животного происхождения — сливочного масла, сметаны, сливок — в салатах и винегретах малыш должен получать и растительное масло (подсолнечное, кукурузное).

Не перегружайте ребенка большим количеством жидкости. Суп полезен (отвары мяса и овощей оказывают сокогонное действие, почему и приняты в качестве первого блюда), но если его дать больше чем 150 мл, то это помешает ребенку съесть более калорийное второе блюдо.
В течение дня пищу распределяют примерно так: 35—40% должно приходиться на обед, 10—15% — на полдник, остальное — равномерно на завтрак и ужин.
Целесообразно, воспользовавшись специальными рекомендациями, разрабатывать меню на неделю — так легче учесть все требования к составу питания, а также сделать его по возможности разнообразным.
Чем разнообразнее набор продуктов, входящих в меню, тем полнее удовлетворяется потребность ребенка в пище. В те дни, когда вы не даете ему мясо, следует дать творог, яйца. Кашу дают ежедневно, но только один раз — на завтрак или на ужин. Каждый день — **овощи!** Давать их следует в виде пюре, салатов, винегретов; часть — в сыром виде. Полезна листовая зелень: салат, шпинат, крапива, укроп, петрушка, а также зеленый лук и чеснок. Не обойтись без фруктов. Они, как и овощи, обогащают пищу витаминами и минеральными солями, улучшают ее вкусовые качества.
Учтите, что зимой и весной содержание витаминов в продуктах снижается. Нехватку их следует компенсировать (по рекомендации врача) витаминными препаратами и концентратами. Зато летом и осенью есть возможность вдоволь набрать витаминов из овощей и их соков, из сырых фруктов.
Жалобы на плохой аппетит детей не столь уж редки. Оставляя в стороне случаи, которые находятся в компетенции врача, можно сказать, что аппетит будет в норме, если не пренебрегать некоторыми простыми правилами. С некоторыми из них вы уже знакомы — принципиально в подходе к питанию ребенка ничего не меняется по сравнению с первым годом его жизни. Но, конечно, вы будете учитывать и некоторые трудности, новые потребности, создаваемые возрастом.
Уже на втором году жизни у ребенка в достаточной степени развита индивидуальная склонность к той или иной пище. Вы учтете это, помня, что та еда, которая съедается с удовольствием, приносит и больше пользы. Отсюда же и пожелание, чтобы пища была разнообразной. Все однообразное приедается.
Разнообразие пищи, кстати, развивает вкусовое ощущения; пресекает страх перед непривычными блюдами:— в будущем он может повредить.

Теперь ребенок более активен в своем отношении к окружающему, более подвижен, более независим. Поэтому особенно важно теперь выработать у него отношение к еде как к некоему ритуалу, который важен сам по себе. Руки перед едой моют. На шею повязывают салфетку. Усаживают на привычное место. Со стола убирают все, не имеющее отношения к еде. Кормят, не торопясь и не торопя малыша.
Самостоятельность ребенка очень способствует аппетиту. После года попробуйте дать малышу ложку в правую руку. Пусть начинает с густой пищи, например каши,— ее легче захватить ложкой, чем суп или чай. С полутора лет большинство детей умеют есть самостоятельно. Вы можете лишь докормить малыша другой ложкой — так, чтобы он не очень замечал, что ему помогают. А пить чай из чашки, из стакана дети умеют обычно еще раньше —- к году.
Настанет день, когда малыш начнет протестовать против того, что вы ему помогаете. «Сам! Сам!» — скажет он. Что ж, сам, так сам. От вас потребуется определенное терпение: в первое время некоторое количество пищи малыш будет размазывать по лицу, по нагруднику, по столу. Ничего не поделаешь— должен же он научиться есть самостоятельно. Зато вы избежите капризов за едой. Предоставив малышу самостоятельность, приучайте его к опрятности: испачкает лицо— вытрите его салфеткой, прольет что-нибудь на стол — наготове должна быть специальная тряпочка. Наводить порядок вы будете не молча, а говоря, что вы делаете, называя предметы, — это важно для развития речи.
Если с этой точки зрения мы взглянем на бытующий еще в некоторых семьях обычай развлекать малыша за едой, то поймем, в чем его вред: внимание сосредоточивается не на еде, а на чем-то интересном, к ней отношения не имеющем, еда же становится действием либо механическим, не вызывающим радости и удовольствия, либо — хуже того — неприятной процедурой, которую приходится терпеть ради того, чтобы тебя позабавили.
Чтобы малышу было интереснее есть, позвольте ему брать в руку то, что можно взять, — блинчик, пирожок, крутое яйцо. Обычно это доставляет детям удовольствие.
С раннего возраста ребенка следует приучать к правильной, красивой сервировке стола, воспитывать умение есть чисто, аккуратно. Удобная посуда, ее смена для каждого блюда, красивая клеенка, на которой не должно быть крошек, в большой мере способствуют воспитанию аккуратности.
Когда ребенок станет старше, на третьем году, он уже сможет участвовать в приготовлениях к еде: поставить на стол тарелку, чашку, принести ложки, достать салфетку, которую вы ему повяжете.
Но с возрастом придет новая забота — малыш ест самостоятельно, но, если предоставить его самому себе, он легко отвлекается, не кончив есть, может выйти из-за стола, разговаривает, забывая есть, превращает еду в игру — разбрасывает хлеб, разливает суп...
Последите за тем, как он ест, в какой позе сидит за столом, попросите его есть спокойно, не отвлекаясь. Как можно раньше научите его правильно, аккуратно, опрятно есть, поправляйте его, если необходимо, приводите в порядок его одежду или стол сразу же. На третьем году жизни малыш прекрасно поймет ваши указания: «Кушай не спеша, а то прольешь суп», «Возьми салфетку и вытри себе губы, они в киселе», «Поближе подвинь к себе тарелку, а то у тебя макароны падают на стол».
Детей на третьем году жизни надо приучать к выполнению правил поведения за столом: есть спокойно, не отвлекаясь; не выходить из-за стола, пока не кончил есть; уметь спокойно подождать, когда дадут следующее блюдо; выражать свои просьбы словами; говорить «спасибо» после еды; убирать свою салфетку; ставить на место стул и т. п. Шалости за столом недопустимы, их надо прекращать сразу. Если увещевания не помогают, спокойно сказать малышу: «Я вижу, ты есть не хочешь. Что же, иди играй».
Волнения родителей из-за того, что ребенок ест плохо, понятны. Но эти волнения должны оставаться неведомыми самому ребенку. Заметив, что взрослых тревожит его нежелание есть, малыш может извлекать для себя выгоду из этой ситуации, пользуясь своими капризами как оружием. Поэтому, как вы понимаете, ни к чему хорошему не могут привести уговоры и упрашивания («Съешь за маму, съешь за папу», «Съешь, а то собачка съест»), обещания («Если поешь, дам конфету»), попытки развлечь игрушками, песнями. Тем более недопустимо кормление насильно — это закрепляет на долгое время резко отрицательное отношение к еде.
Что же делать, если вас тревожит недостаточный, плохой, по вашему убеждению (подкрепленному точными подсчетом того, что ребенок действительно съедает), аппетит малыша?
Прежде всего, попытайтесь выяснить причины. Возможно, малыш время от времени отказывается от еды потому, что он устал или расстроен чем-нибудь. Предложите ему спокойно: «Ты устал, давай-ка я покормлю тебя». Если малыш продолжает отказываться от еды — не настаивайте, предложите ему отдохнуть, но без упреков, без выговора и угрозы: «Ну, не хочешь есть, не надо, поешь потом». Чаще всего следствием вашего спокойного поведения будет то, что ребенок «передумает» и начнет есть. А если все-таки не станет — не беда. Ничего не случится, если он пропустит одно кормление— в следующее он поест с охотой. (Только не пытайтесь его подкормить чем-нибудь, пока не наступит время есть снова!)
Конечно, если отказы от еды становятся системой, если вы заметили, что аппетит малыша резко ухудшился, можно заподозрить, что он не здоров. Вам надлежит прибегнуть к совету и помощи врача, опять-таки не выражая при малыше беспокойства по поводу того, что он ест плохо. Кстати, ребенок иногда плохо ест после того, как перенесет болезнь, и не столько из-за самой болезни, сколько из-за того, что, пока он болел, слишком много было волнений и разговоров по поводу того, что у него плохой аппетит.
И наконец, еще об одной ошибке родителей. Мать жалуется на плохой аппетит малыша, но выясняется, что утром он съедает яйцо, кусок хлеба с маслом и выпивает чашку молока. Этого ребенку вполне достаточно, но мать просто не знает, сколько он должен есть, и тревожится понапрасну.