**Консультация для родителей на тему:**

**правильное питание для детей от 1 года до 3 лет**

**Составила воспитатель Трофимова Светлана Сергеевна**

**2014 год**

Продукты для питания детей должны быть свежими, качественными, вкусными и высокопитательными. По мере взросления ребенка его меню становится более разнообразным, жидкая и полужидкая пища заменяется более плотной для развития жевательного аппарата.

На качество готовых блюд большое влияние оказывает первоначальная обработка продуктов — удаление некачественных частей, тщательная промывка и очистка. При несоблюдении правил обработки продукты могут содержать микробы, которые служат причиной пищевых отравлений.

Свежее мясо разделывают без предварительной подготовки, а замороженное вначале оттаивают при комнатной температуре. Повторное замораживание не рекомендуется. Перед разделкой мясо обмывают, обсушивают. Затем нарезают так, как того требует рецептура.

Домашнюю птицу при необходимости после обсушивания опаливают на пламени и удаляют оставшиеся волоски и «пеньки». Затем потрошат, промывают и разделывают. Способы разделки рыбы зависят от ее состояния (свежая или мороженая), размеров, кулинарного назначения.

Обработка картофеля, овощей, плодов и ягод зависит от способа их использования. Чистку следует производить тонким острым ножом для уменьшения количества отходов. Чтобы избежать потери минеральных веществ и витаминов, очищенные овощи не рекомендуется держать долгое время в воде. У свежей белокочанной капусты удаляют порченые и вялые листья, выступающую часть кочерыжки отрезают. Цветную капусту очищают от листьев, загрязненные места счищают ножом. Зелень перебирают вручную. Огурцы и помидоры моют и удаляют плодоножку. Кабачки очищают от кожицы, у болгарского перца удаляют семена. Плоды и ягоды моют, очищают от плодоножки, семенной коробочки и семян, удаляют косточку.

Холодные закуски и салаты заправляют маслом, уксусом, сметаной и майонезом непосредственно перед подачей на стол.

Овощи для вторых блюд лучше всего тушить в собственном соку или в малом количестве воды. Сливочное масло, творог, сметану следует давать в свежем виде.

Крупы и бобовые хорошо разваривать для лучшего усвоения.

Мясо, наоборот, не следует сильно разваривать или пережаривать.

Молоко хорошо переваривается, когда его пьют маленькими глотками вместе с хлебом.

Приготовленные блюда не должны быть очень горячими или очень холодными, чтобы не нарушать работу органов пищеварения и не способствовать возникновению и обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта. Оптимальная температура горячих блюд +40°С, холодных — не ниже +12°С.

Питание детей от 1 года до 3-х лет

Пришло время «взрослой» пищи. Конечно, это еще условной лишь приближено к столу взрослых, но уже многие блюда малыш может кушать с «вашего» стола. Непременно учитывайте, как ребенок умеет жевать и глотать грубую пищу, может ли он хорошо кусать (к этому времени практически все дети владеют этими навыками). При правильно организованном питании после одного года ребенок привыкает к разнообразной пище. Основой питания остаются пюре и каши, но постепенно следует вводить пищу, требующую жевания: салаты, различные супы в непротёртом виде, овощи и фрукты кусочками.

Постепенно расширяйте рацион вашего ребенка: давайте мясо в виде обжаренных котлет, запеканок, фрикаделек, овощи и крупы не только в протертом виде, но и в виде оладьев, винегретов, сырые овощи, ржаной хлеб.

Чем шире набор продуктов, тем полнее и полноценнее удовлетворяется потребность ребенка в правильном питании.

Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Мясо и рыба содержат полноценные белки, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, витамины, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир, который лучше употреблять в натуральном виде, а не в виде аптечного препарата, который к тому же чаще готовится не из рыбы, а из тюленьего или дельфиньего жира. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы (свинина, баранина, утки, гуси, осетровые и лососевые).

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца (яйца водоплавающих), как носители опасных инфекций!

Овощи и фрукты должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи. Нарезанная зелень добавляется в салаты, супы, соусы.

Супы крайне важны для малыша, т. к. они содержат соли и экстрактивные вещества, необходимые для правильной работы желудка и хорошего переваривания остальных блюд.

Супы давайте детям в небольших количествах и в качестве именно первого блюда. Основой могут служить бульоны из мяса, рыбы, птицы, овощей и кореньев.

Чтобы приготовить правильный бульон для ребенка этого возраста, поступайте следующим образом. Хорошо вымытое мясо (птицу) порежьте кусочками и положите в холодную воду. Поставьте на огонь, варите при очень тихом кипении до готовности. Затем мясо выньте, бульон процедите, вновь положите мясо и дальше варите суп так, как требует рецептура. Рыбу также хорошо вымойте и положите в кипящую воду. Также варите до готовности и процедите. Затем варите рыбный супчик.

Тщательно продумывайте состав обеда и всего дневного меню. Если на обед овощной суп — на второе гарниром должны быть или крупа, или макаронные изделия. Если суп крупяной, гарнир ко второму блюду — овощи. Готовьте каждый раз свежий суп или борщ и не предлагайте его ребенку слишком горячим (он откажется его есть) или слишком холодным (холодные блюда хуже перевариваются и усваиваются в детском организме). Лучше наливайте понемногу и добавляйте по мере надобности теплый суп.

Среднее количество первого блюда: для ребенка от 1 до 2 лет — 120-150 мл, от 2 до 3 лет — 150-180 мл.

Не настаивайте, если ребенок не сможет съесть такое количество супа, которое вы считаете для него необходимым. Во-первых, норма — это очень индивидуально, во-вторых, может у него просто не очень хороший аппетит или ему не нравится блюдо. Помните, что переедание ведет к серьезным и трудно корригируемым обменным и системным нарушениям.

Наиболее ценными крупами являются гречневая и овсяная, содержащие белки и минералы, важные для развития ребенка.

Отличным выходом для капризного ребенка, который не очень любит каши, могут быть фруктовые и ягодные добавки. Положите в кашу малинку или вишни без косточек, даже предложите сделать это ему самому, и, будьте уверены, каша будет съедена.

А для занятой мамы или просто в случае, когда нужно быстро приготовить еду ребенку, поступите так:

сварите кашу из хлопьев быстрого приготовления (ту, которая варится не больше 5 минут), добавьте в тарелку горсть замороженных ягод (вы же наверняка запаслись этим чудным продуктом!) и давайте своему сокровищу. Так вы одновременно достигаете нескольких целей: кормите ребенка, кормите витаминами (ягоды) и полезными веществами (каша), быстро остужаете (ягоды тают в теплой каше очень быстро, а каша за счет ягод быстро остывает) и превращаете обычную трапезу в маленький праздник.

Хлеб дают детям ежедневно, но ограниченно – всего не более 150 г, с полутора лет дают и до 50 г черного хлеба. Потребление хлеба и каш несколько увеличивается в холодное время года и уменьшается в жаркое.

Природные сахара (фруктоза и глюкоза) — основной источник углеводов для детского организма, они помогают детям расти и правильно развиваться, регулирует и влияет на работу всех жизненных систем и органов ребенка. Оптимальнее фруктоза, которая медленнее и равномернее всасывается организмом.

Не только в питании детей, но и в питании взрослых следует избегать потребления сахарозы (торговое название «сахар») – это эффективный иммунодепрессант. В природе сахарозы нет, она содержится только в двух искусственно выведенных людьми растениях – в сахарном тростнике и сахарной свекле. Потребление в пищу сахарозы является и одной из основных причин кариеса. Если увлекаться сахаром, то можно ожидать нарушения обмена веществ, что автоматически приводит к ожирению. Если у ребенка есть наследственная предрасположенность к сахарному диабету, частое и избыточное употребление сахара может спровоцировать эту болезнь, т.к. сахаром прежде всего перегружается работа поджелудочной железы, которая и регулирует этот процесс. Приемлемая норма сахаров для ребенка от 1 года до 3 лет — 40-50 г в день.

Т.к. фруктоза в 1,75 раза слаще сахарозы (сахара), в блюда ее добавляют в меньшем количестве, чем сахарозу.

Мёд (природная смесь фруктозы и глюкозы) также нужно включать в рацион ребенка как источник углеводов и множества полезных веществ и микроэлементов. Его достоинства очевидны — он хорошо переваривается и быстро усваивается, поэтому его применяют в питании ребенка вместо сахарозы.

Важным источником природных сахаров являются сладкие фрукты – виноград, изюм, финики, яблоки, ягоды и др. Хороши и густо сваренные без сахарозы компоты – взвары.