

# КОРМИТЕ РЕБЕНКА ПРАВИЛЬНО!

## ОБ ОСОБЕННОСТЯХ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ

### Правильное питание ребенка – залог здоровья на долгие годы!

**СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ.** На третьем году жизни ребенку на сутки дается до 1,5 кг пищи, в том числе: на завтрак 200 г горячего блюда, 150 мл чая или молока; на обед 40 г салата, 150 г первого блюда, 150 г второго порционного блюда вместе с гарниром, 100 г на десерт; на полдник 150 мл молока или кефира, 100 г фруктов или 50 г творога; на ужин 200 г овощного пюре или каши и 150 мл молока.

**НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ПРОДОЛЖАЕТ РАСШИРЯТЬСЯ НАБОР ПРОДУКТОВ, ИСПОЛЬЗУЕМЫХ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД, ИЗМЕНЯЮТСЯ МЕТОДЫ ИХ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКИ.**

- К трем годам жизни следует полностью отказаться от пюреобразных блюд (исключение составляет картофельное пюре).
- После двух лет мясные блюда необязательно готовить из фарша. Можно давать мясо, нарезанное небольшими кусочками и потушенное с соусом.
- В меню можно изредка включать молочные сосиски, сардельки, нежирные сорта вареных колбас. Однако злоупотреблять ими не следует.

**ДЕТЯМ ТРЕТЬЕГО ГОДА ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ МЯСО ГУСЯ, УТКИ, КОПЧЕНЫЕ КОЛБАСЫ.**

- Суточная норма мяса составляет 90 г, суточная норма рыбы – 30 г.
- В рацион включаются вареные вкрутую яйца.

**СЫРЫЕ ЯЙЦА ДЕТЯМ ПРОТИВОПОКАЗАНЫ.**

На третьем году жизни суточная норма молока снижается до 600 мл, из них не менее 200 мл нужно давать в виде кефира.

**ДЕТЯМ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ СКИСШЕЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ МОЛОКО.**

В рационе появляются **блюда из муки**: блины, оладьи, клецки и др.

**ЖИРЫ НА ТРЕТЬЕМ ГОДУ ЖИЗНИ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ ТЕ ЖЕ, ЧТО И НА ВТОРОМ.**

Норма растительного масла должна быть увеличена до 6 г/сут., а сливочного – до 17 г.

**ДЕТЯМ ТРЕБУЕТСЯ ЕЖЕДНЕВНО НЕ МЕНЕЕ 250 г ОВОЩЕЙ.**

Суточная норма картофеля чуть меньше – 220 г.

**СУТОЧНАЯ НОРМА ХЛЕБА 100 г, ВКЛЮЧАЯ И ИЗДЕЛИЯ ИЗ ДОМАШНЕЙ ВЫПЕЧКИ.**



**ШОКОЛАД, ШОКОЛАДНЫЕ КОНФЕТЫ И ДРУГИЕ ИЗДЕЛИЯ С ШОКОЛАДОМ ДАВАТЬ ДЕТЯМ ПЕРВЫХ ЛЕТ ЖИЗНИ НЕ СЛЕДУЕТ, ТАК КАК ОНИ ИЗЛИШНЕ ВОЗБУЖДАЮТ НЕРВНУЮ СИСТЕМУ РЕБЕНКА, ЧАСТО ЯВЛЯЮТСЯ ПРИЧИНОЙ АЛЛЕРГИЧЕСКИХ ВЫСЫПАНИЙ, ЗАМЕДЛЯЮТ ПЕРИСТАЛЬТИКУ КИШЕЧНИКА.**

ВСЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НОРМЫ ПИТАНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ ОРИЕНТИРОВОЧНЫМИ. ПИЩЕВЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ДЕТЕЙ ОДНОГО И ТОГО ЖЕ ВОЗРАСТА В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ, ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ.

**БЛЮДА ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО ГОТОВИТЬ И ВПОСЛЕДСТВИИ РАЗОГРЕВАТЬ.**

**ЕСЛИ НА ВТОРОМ ГОДУ ЖИЗНИ МАЛЫШ ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЛОЖКОЙ, ТО НА ТРЕТЬЕМ НЕОБХОДИМО ПОМОЧЬ ЕМУ ОВЛАДЕТЬ ВИАКОЙ.**

