

## Тема урока: «Питание детей ясельного возраста».

- Чем кормят новорожденного?( Грудным молоком)
- Хватает ли ему молока по мере его роста? ( Пока маленький- хватает, а потом ему необходимы и другие продукты)

Уже с двух месяцев ребенку начинают давать дополнительное питание в виде яблочного, морковного сока; с четырех месяцев добавляют овощное пюре, творог; к шести месяцам в меню включают гречневую, овсяную или рисовую каши; к девяти месяцам ребенка кормят овощными супами, протертым мясом или печенкой.

Итак, к году малыши переходят на диетическое питание и могут посещать специальное учреждение.

- Как называются такие учреждения для малышей?

**СЛОВАРЬ:** Ясли - это детское учреждение, где маленькие дети находятся днем, пока их родители работают.

Питание ребенка ясельного возраста должно отвечать определенным требованиям маленького, быстрорастущего организма. Необходимо определенное количество белков, углеводов, жиров, минералов и витаминов. Правильное питание ребенка ясельного возраста должно состоять из белков, половина которых должна быть животного происхождения (молоко, мясо, птица, рыба, яйца), жиров, при этом жиры растительного происхождения не должны превышать 10% и углеводов. Если жиров будет слишком много, пищеварение ухудшается, снижается усвоение протеинов, пища более длительное время задерживается в кишечнике, снижается аппетит, малыш плохо прибавляет в весе. В настоящее время питание ребенка не должно включать в себя рыбий жир. Его следует давать малышу лишь по назначению врача.

Питание ребенка ясельного возраста должно содержать около 70-100 грамм углеводов в сутки. Эти вещества должны поступать вместе с кашами, овощами и фруктами. Если ребенок будет употреблять много сладкого и мучного, он будет очень быстро прибавлять в весе. Такие дети чаще болеют, а заболевания у них протекают тяжелее. Витамины, которые должны входить в питание ребенка, содержатся в печени, овощах, фруктах, крупах и ягодах.

Поскольку водный обмен малышей несовершенен, обращать внимание стоит не только на питание ребенка ясельного возраста, но и на количество поступающей в его организм жидкости. На 1 кг массы тела должно поступать около 90-95 мл жидкости в возрасте одного года и 60-70 мл на втором году жизни.

В питание ребенка должны входить такие продукты, как нежирные сорта говядины, курица, кроличье мясо, молоко и молочные продукты, хлеб, гречневая и овсяная каши, овощи, фрукты и соки. Яйца не рекомендуется давать чаще, чем 1-2 раза в неделю, потому как они могут вызывать экссудативный диатез. Также по этой причине детям до трех лет не рекомендуется давать шоколад, крепкий куриный бульон, цитрусовые. Колбасные изделия и сосиски следует начинать давать с 2,5-3 лет.

Очень важно составить правильное меню ребенка. Блюда из рыбы и мяса лучше давать утром или в обед, поскольку они богаты белками. На ужин предпочтительнее готовить крупы молочные или творожные продукты. На гарнир можно давать картофель или овощи. Обязательным является наличие горячего блюда во время каждого кормления, поскольку холодная пища нарушает пищеварение.

Таким образом, правильное, сбалансированное и регулярное питание ребенка ясельного возраста является залогом нормального развития и роста малыша, его жизнерадостности и активности.

Примерное меню для ребенка 1-1,5 лет

Предлагаемое меню на неделю учитывает переходный характер питания детей этого возраста - какие-то блюда больше напоминают продукты прикорма, применявшиеся на 1-м году жизни ребенка, а какие-то выглядят вполне "взрослыми". Общий объем пищи на день для малыша 1-1,5 лет составляет 1000-1200 г, не считая жидкости (150-200 мл сока, до 300 мл молока или кисломолочных продуктов или 300 мл чая). Диетологи рекомендуют кормить малыша по режиму: например, 8.00 - завтрак, 12.00 - обед, 16.00 - полдник, 20.00 - ужин, на ночь (23.00) ребенку предлагается кефир. Напомним, что в питании детей этого возраста надо избегать жирного, острого, соленого, жареного; предпочтительнее блюда, приготовленные на пару.

**Рассмотрим следующую ситуацию:** Семья садится обедать. В меню: жирная солянка, жаренный картофель с рыбой, сладкий кофе, на столе – соленые грибы.

- Может ли малыш принимать такую пищу? (*приложение 4*). (Нет, ему нельзя и вредно есть блюда, которые едят взрослые)
- Почему? Это же вкусно! (У ребенка может заболеть живот, может возникнуть аллергия.)
- Что нельзя есть ребенку ясельного возраста? (Острые, сладкие, жирные, копченые блюда.)

Да, у маленького ребенка очень чувствительный организм, ему трудно усваивать острые, кислые, сладкие и жирные блюда, поэтому их надо исключить из рациона

- Вы, знаете, как готовить пищу маленьким детям? Какие виды тепловой обработки можно применять? (Можно варить, тушить.)

Верно, можно варить, готовить на пару, тушить и запекать пищу для малышей. Жарить для маленьких детей нельзя. Можно пассеровать, то есть слегка прогреть овощи в растительном масле, чтобы витамины растворились в масле и сохранились в готовом блюде. Значит, приготовление пищи тоже имеет значение для здоровья малышей.

Итак, пища ребенка должна быть разнообразной, правильно приготовленной, не жирной, не кислой, не жареной, не острой, не очень сладкой. Если учитывать эти правила при составлении меню для ребенка, малыш будет расти здоровым и крепким.