

Государственное бюджетное учреждение
«Центр социальной помощи семье и детям г. Арзамаса»

Адрес:

607221 г. Арзамас, ул. 2-я Вокзальная, д. 1а
(проезд автобусами № 1,6,7,8)

Телефоны:

(83147) 6-32-86, 9-76-90 (факс)

Веб-сайт:

<http://cspsd40.ru>

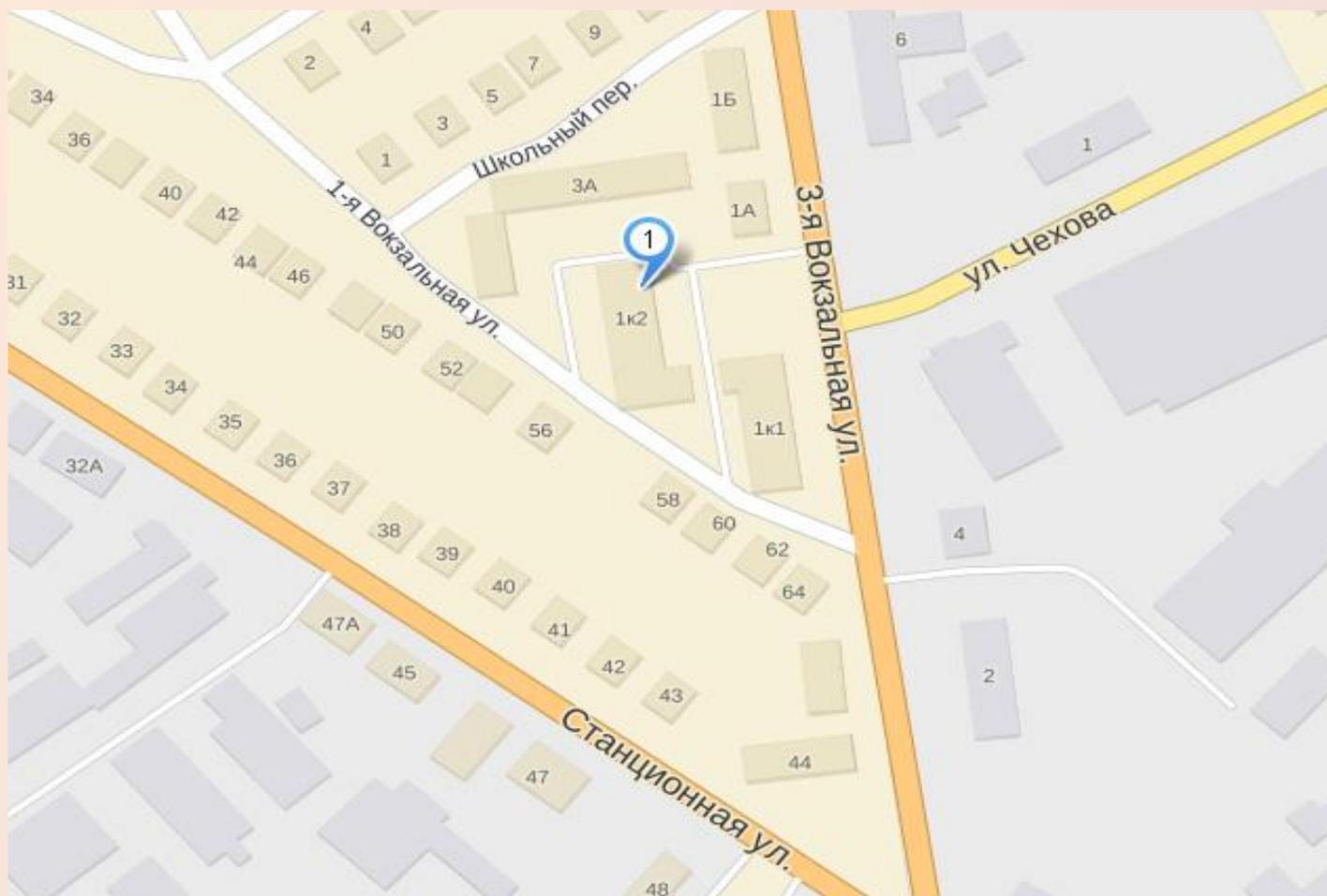
Группа ВКонтакте:

<http://vk.com/cspsdarz>

Электронная почта:

cspsd@soc.arz.nnov.ru

Схема проезда:



Внедрение технологии ранней помощи, направленной на снижение рисков отставания в развитии детей, имеющих признаки расстройств аутистического спектра, и создание для них лучших условий для реализации их потенциала осуществляется при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации в рамках проекта «Нам не подвластно только время»

Министерство социальной политики Нижегородской области
ГКУ «Управление социальной защиты населения г. Арзамаса»

Государственное бюджетное учреждение
**«Центр социальной помощи
семье и детям города Арзамаса»**



ПИТАНИЕ РЕБЕНКА С РОЖДЕНИЯ ДО ТРЁХ ЛЕТ

г. Арзамас, 2019 год

Питание до года

На сегодня нет никаких сомнений в том, что грудное молоко - оптимальное питание для малышей. Это естественное и полезное питание для новорожденных, которое обеспечивает детскому организму максимальную защиту и содержит все питательные вещества, необходимые для физического и умственного развития. Кроме того, это дешевле и удобнее, чем кормление из бутылочки. Естественное вскармливание имеет ряд преимуществ и для мам: защищает от рака яичников и молочной железы.

Преимущества грудного вскармливания

- Способствует формированию эмоциональной связи между мамой и ребенком;
- Помогает маме сбросить лишний вес после беременности;
- Способствует сокращению матки, что помогает снизить риск послеродовых кровотечений;
- Грудное молоко всегда нужной температуры и не требует никакой подготовки;
- Грудное молоко помогает снизить вероятность развития аллергии и пищевой непереносимости у детей.

Основные правила питания

1. Не используйте в питание детей раннего возраста низкокалорийные продукты.
2. Еда должна быть теплой, но не обжигать.
3. Следите за чистотой посуды, из которой вы кормите ребенка и готовите ему еду.
4. Следите, что бы еда была всегда свежая. Готовую еду или открытую баночку можно хранить в холодильнике и использовать в течение суток. Потом ее придется выбросить или доесть кому-то из взрослых.
5. Не разогревайте промышленную еду в пластиковых упаковках. При нагревании пластик выделяет вредные вещества.
6. Не пугайтесь, если какой-то продукт вызвал аллергическую реакцию. Просто отложите введение этого продукта на какое-то время.
7. Не расстраивайтесь, если ребенок выплевывает новый продукт. Некоторым детям нужно привыкнуть к новому вкусу.

рая пища до сих пор вредна для малыша этого возраста. Так же вредно для ребенка сладкое, особенно шоколад, торты и пирожные. Но сахар для детского организма необходим, но не более 30 – 40 гр в день. Для детей, не страдающих аллергией, сахар можно заменить медом. В нем много витаминов. Не стоит забывать о таких важных продуктах, как овощи, фрукты и ягоды. Главным овощем является картофель, так же можно разнообразить овощной ассортимент свеклой, редисом, капустой, морковью, тыквой, репой и т. д. С 2-х лет овощи можно уже давать в сыром виде, готовить из них салаты. Так же рекомендуется добавлять в блюда свежую зелень (петрушку, укроп, листья салата), так богатые витамином С. Из фруктов малышу можно уже давать апельсины, абрикосы, киви, персики, лимоны, это не считая яблок, груш и бананов. Важно знать, что цитрусовыми, клубникой и земляникой следует кормить малыша с осторожностью, так как велика вероятность аллергии. Не стоит забывать и о ягодах, так полезных ребенку. К ним относятся вишня, смородина, крыжовник, клюква, малина и брусника.

Пара слов о макаронах. Некоторые родители заблуждаются насчет того, что они приводят к полноте ребенка. Чтобы ваше чадо не располнело, нужно его кормить макаронами из твердых сортов пшеницы 1 – 2 раза в неделю вместо овощного пюре.

Что касается супов, то это основное блюдо, которое очень благотворно влияет на желудочную секрецию ребенка. Их можно варить из мяса и овощей.

До сих пор малышу до 3-х лет не рекомендуется давать фасоль, горох, бобы и чечевицу, от которых у детей может быть чрезмерное газообразование в животике.

Что касается каш, то предпочтение следует отдавать овсяной и гречневой. Они очень благотворно влияют на желудочно-кишечный тракт и богаты белком, витаминами группы В. Не забывайте в кашу добавлять сливочное масло. Его так же можно намазать на хлеб. Суточная норма масла составляет 15 -20 гр, а хлеба – 80 – 100 гр. Хлеб детям с 2-х лет можно давать как белый, так и черный.

И в заключение поговорим о куриных яйцах. Теперь кроме омлета малышу модно приготовить яйцо вкрутую и “в мешочек”. Суточная норма – 1/2 яйца.

Готовьте пищу с любовью, и ребенок будет расти здоровым и сильным.

от питания детей после года. Разве что пару слов можно сказать о количестве жидкости, необходимом ребенку. В возрасте от 2-х до 3-х лет малышу требуется 60 мл воды на 1 кг массы тела. Что касается суточного объема пищи для ребенка этого возраста, то он составляет примерно 1200 – 1400 мл.

В этом возрасте детей нужно кормить 4 раза в день с промежутком между приемами пищи 3,5 – 4 часа. Завтрак у ребенка начинается через 1,5 часа после пробуждения. Что касается обеда, то он должен быть через час после прогулки и за час перед полуденным сном. Затем идет полдник через 30 мин после сна. Ужин может быть через 4 часа после полдника и за 1,5 часа перед сном.

К этому времени малыш уже начинает ходить в садик. Перед походом в детский сад ребенка не нужно кормить, так как в яслях он обязательно позавтракает. В этом возрасте детей необходимо приучать к детсадовскому режиму. Есть ребенок так же, как и в саду, должен за маленьким столиком и на низеньком стульчике и уже самостоятельно. Чтобы малыш не отвлекался, его нужно постоянно контролировать в течение всего приема пищи. Не забывайте ему напоминать о том, чтобы он ел аккуратно, пользовался салфеткой, не баловался едой. Надо помогать малышу правильно держать ложку. Для того чтобы ребенок во время еды не озорничал, пищу нужно подавать непосредственно перед ее употреблением. Домашнее меню должно быть максимально приближено к меню в детском саду. Таким образом, малыш будет есть все, что ему подадут, и не останется голодным.

До этого времени молоко являлось главным составляющим в питании малыша. Теперь же суточная норма его составляет 500 – 550 мл. Так же нельзя забывать и о других молочных продуктах, таких как йогурт, кефир, сыр, творог и сметана. Суточная норма, к примеру, кефира – 150 – 200 мл.

Мясо, рыба и птица является главным источником животного белка, поэтому так необходимо растущему организму. Их нужно давать ребенку каждый день. Из всего разнообразия мяса предпочтение следует отдавать телятине, нежирной говядине и свинине. Рыбу желательнее давать нежирную, например, хека, треску, судака. Что касается мяса птицы, то лучше всего употреблять в пищу белое мясо курицы и индейки.

1-2 раза в неделю ребенку после 2-х лет можно давать молочные сосиски, вареную колбасу, предназначенные специально для детского питания. Следует отметить, что жареная, копченая и ост-

Просто предлагайте еще и еще, пока ребенок не распробует. Не настаивайте, а именно предлагайте.

8. Не переживайте, если ребенок не съедает за раз положенную норму продукта. Многие дети едят прикорм в небольших количествах. Это нормально. Чаще всего такие дети лучше воспринимают прикорм дробно, то есть чаще, но в меньшем количестве.
9. Не заменяйте прикормом кормления из груди. Пусть они идут параллельно. Очень хорошо, если ребенок завершает трапезу прикладыванием к груди.
10. Не добавляйте в детскую еду соли и сахара примерно до года.
11. Не кормите ребенка всегда отдельно от других членов семьи. Пусть присутствует за общим столом, наблюдает, как едят взрослые, учится управляться с ложкой. Настанет момент, когда ребенку захочется занять свою собственную ложку и есть самостоятельно.

Введение прикорма

1. Своевременность введения прикорма. По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения вводить прикорм следует не ранее 6 мес.
2. Монокомпонентность. Каждый вид продукта следует вводить отдельно. И только после того, как ребенок привыкнет к нему, можно смешивать несколько продуктов.
3. Даем новый продукт с утра. Так легче будет проследить возникновение нежелательных реакций на новый продукт, таких как сыпь, шелушение кожи, кишечные колики, расстройство стула.
4. Начинаем с малого. Новый продукт даем в небольшом количестве, равном примерно половине чайной ложки, постепенно увеличиваем объем.
5. Постепенность. Не спешите быстрее разнообразить рацион ребенка. Ребенку требуется как минимум 7 дней, что бы адаптироваться к новому продукту. Только тогда можно предлагать следующий продукт, снова начиная с малого.
6. Даем прикормы только с ложки! То, что можно дать ребенку из бутылочки это не прикорм и не выполняет задач прикорма.

7. Не вводим новый продукт во время болезни ребенка или его плохого самочувствия.
8. Постепенно нужно переходить от пюреобразной пищи к более грубой пище. Приготовленную еду уже можно не перемалывать в блендере до пюреобразного состояния, а просто размять вилкой, мелко порезать. Таким образом, ребенок отрабатывает навыки жевания, учится проглатывать кусочки. Наряду с измельченной пищей необходимо ребенку давать кусочки еды, которые можно брать в руку и откусывать от них.

Питание ребенка от года до двух лет

По сравнению с питанием детей первого года жизни, **питание ребенка от года до двух лет** имеет множество отличий, которые связаны с особенностями строения и развития органов желудочно-кишечного тракта, так и развития организма в целом. Ребенок в этом возрасте помнит вкус продуктов и уже отдает предпочтение, каким-либо блюдам. Количество кормлений ребенка должно составлять не менее 5 раз в день. Самое главное при **питании ребенка 2 лет** - соблюдать время кормления.

Питание ребенка после года в основном представлено блюдами в полужидком и пюреобразном состоянии. Давать пищу нужно с ложки. Жидкости ребенок должен пить из чашки, кисель, кефир и йогурт лучше давать из поильника.

Принцип **питания ребенка от года до двух лет**: сбалансированность и разнообразие. Молочные продукты, как и в первый год жизни по-прежнему занимают первое место в рационе питания детей до двух лет. К обязательным продуктам, содержащим белок, и обеспечивающим сбалансированность **питание ребенка от года до 2-х лет**, относятся: яйца и мясо птицы, рыба не жирных сортов и продукты, приготовленные из молока.

Коровье молоко - основной продукт питания ребенка, на котором ему варят каши. Ежедневно, помимо молока, ребенок должен получать хотя бы еще один молочный продукт: сыр, творог, кефир, йогурт, ряженку. Суточное количество кисломолочных продуктов должно составлять до 200 грамм. Творог для **питания ребёнка после года**, лучше брать домашний, который приготавливают не из восстановленного, а из цельного молока. Именно такой творог содержит кальций.

Яйца – незаменимый продукт для растущего организма. Яйца для **питания ребёнка 2 лет** следует использовать только в том случае, если они будут сварены вкрутую. К двухгодовалому возрасту в день можно съесть по пол-яйца.

Объем пищи для полуторагодовалого ребенка колеблется в пределах 1000-1200 грамм в день. Ближе к двум годам малыш должен съесть от 1200 до 1400 грамм в день общего количества пищи. Таким образом, если ребенка кормить 5 раз в день, то на один прием пищи в полтора года будет приходиться 250- 300 грамм, а объем разового **питания ребёнка 2 лет** увеличится на 50 грамм.

Питание детей от года до 2-х лет предусматривает ежедневное включение в их пищевой рацион нежирных мясных продуктов. По-прежнему, как и в первый год жизни, нельзя давать полуфабрикаты, сосиски, колбасы. 2- 3 раза в неделю в отварном виде ребенку следует давать рыбу нежирных сортов, например, минтай, хек.

Растительное масло также незаменимый продукт. Предпочтение следует отдавать оливковому или подсолнечному нерафинированному маслу. Его можно добавлять в овощное пюре в количестве чайной ложки в день. Сливочное масло добавляется в горячую пищу, например, кашу в таком же количестве, как и растительное масло.

Питание ребенка 2 лет должно учитывать не только время, но и продолжительность кормления, которое занимает обычно не более 30- 40 минут. Для наилучшего выделения желудочного сока и ферментов, перед едой важен ритуал приготовления к трапезе, а именно: вымыть руки, усадить ребенка за сервированный столик, положить на колени салфетку, дать ему столовые приборы. Нельзя отвлекать ребенка книгами или мультиками во время еды и уж тем более нельзя кормить его, когда он сидит на горшке. Приучив с младенчества малыша к режиму кормления вряд ли к двухгодовалому возрасту придется бегать за ним с ложкой по комнате и уговаривать съесть хотя бы чуть-чуть. Если все делать правильно, ребенок сам ко времени кормления захочет кушать и съест столько, сколько и предусмотрено для его возраста.

Питание ребёнка от двух лет до трёх

Вашему ребенку уже **2 годика**. И молодая мама начинает задумываться о том, как же кормить теперь малыша. На самом деле рацион питания у детей от 2-х до 3-х лет практически не отличается