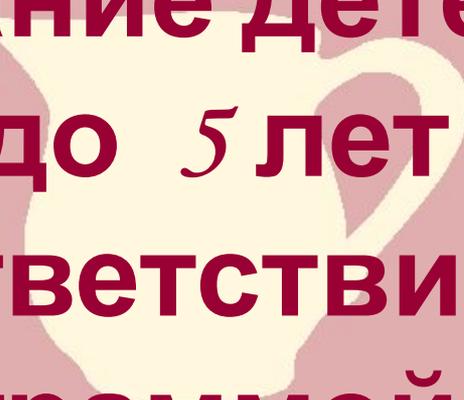




**Программа питания
детей старшего года.**

**Предложение по
составлению рационов
питания детей в возрасте
от 1 до 5 лет в
соответствии с
программой ИВБДВ.**



1. 1-2 года « три основных приема пищи (завтрак, обед, ужин) с семейного стола и 2 промежуточных кормления (второй завтрак и полдник) при продолжении грудного вскармливания»
2. Грудное вскармливание следует продолжить до достижения ребенка 2 лет. При этом ребенок должен также получать обычную пищу с семейного стола во время 3 основных приема пищи и 2 дополнительных кормления в день, в виде второго завтрака и полдника (питательные перекусы).
3. Количество пищи, необходимой на каждое кормление в этом возрасте составляет 17-20 столовых ложек (250- 300 мл). В качестве критерия того, что порция достаточна для самых маленьких детей в этой группе, служит тот факт, что ребенок не проявляет признаков голода (теряет интерес к пище), даже когда его уговаривают съесть еще чуть-чуть.
4. В рационе ребенка ежедневно должны так же присутствовать разнообразные продукты и представлены основными группами пищевых продуктов: крупо-макаронные изделия, хлеб, мясо, рыба, яйца, орехи, овощи и фрукты, молочные изделия.
5. Дети старше года (2-5) могут есть обычную пищу семейного стола и не требуют специально приготовленных блюд. Рекомендуется выбирать нежирные сорта мяса, птицу (без кожи), рыбу, яйца, печень, а также бобовые: фасоль, горох, чечевица. Для сохранения здоровья зубов ограничивайте частоту и количество потребления сладких напитков, сладостей, рафинированного сахара.



Оцените кормление и дайте рекомендации

В этом разделе объясняется, как оценить кормление ребенка и дать рекомендации. См. схему
КОНСУЛЬТИРУЙТЕ МАТЬ.

Рекомендации по кормлению касаются как **больного**, так и **здорового** ребенка.

Посещение амбулатории больным ребенком дает отличную возможность оценить кормление ребенка во время болезни.

Рекомендации **по различным возрастным группам** даны в разных колонках. Вы должны знать все рекомендации по кормлению, но нет необходимости давать рекомендации для всех возрастов одной матери.

Вначале вы должны задать матери вопросы, чтобы выяснить, как кормят ребенка. Затем давайте только те советы, которые подходят возрасту ребенка и ситуации.

В этом разделе вы узнаете, как консультировать мать, если у ребенка есть проблемы кормления.

Задачи обучения:

По окончании данного раздела вы научитесь:

Оценивать кормление ребенка

Выявлять имеющиеся проблемы кормления

Давать рекомендации по кормлению для различных возрастных групп

Вы получите навыки:

Оценки кормления ребенка

Определения проблем кормления

Консультирования по выявленным проблемам кормления



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 12 МЕСЯЦЕВ ДО 2 ЛЕТ

В этот период мать должна продолжать кормить ребенка грудью так часто, как ребенок того хочет и давать питательный прикорм.

Следует увеличить разнообразие и объем пищи.

Еда семейного стола должна стать важной частью рациона ребенка. Еду семейного стола необходимо измельчать, чтобы ребенку было легче ее есть.

Кормите ребенка грудью так часто, как ребенок этого хочет.

Давайте ребенку питательный прикорм или еду общего стола 3 раза в день, плюс 2 питательных перекуса.

Адекватные порции и активное кормление (когда ребенка поощряют есть) все еще необходимы.



РЕКОМЕНДАЦИИ ПО КОРМЛЕНИЮ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 2 ГОДА И СТАРШЕ

Ребенок в возрасте 2 года и старше должен получать разнообразную пищу общего стола 3 раза в день.

· Кроме того, между приемами пищи ребенка нужно кормить еще дважды. Это может быть еда семейного стола или другая питательная еда, которую удобно дать ребенку между приемами пищи.

Детям в этом возрасте некоторая еда нравится, а некоторая - не нравится. Это может представлять проблему, так как ребенку нужна разнообразная пища для хорошего питания. Мать может поощрять ребенка попробовать новую еду, показав ребенку, что ей самой эта еда нравится, и предлагая ребенку попробовать небольшие порции этой еды в течение нескольких дней подряд. Принуждение ребенка к еде никогда не приносит хорошего результата.

Прием пищи в одно и то же время каждый день помогает появлению у ребенка хорошего аппетита, и ребенок так съедает больше. Прием пищи в одном и том же месте помогает ребенку не отвлекаться от еды.



БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА

СОБЛЮЖДЕНИЕ ГИГИЕНИЧЕСКИХ ТРЕБОВАНИЙ:

ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ПИЩИ:

- чистая и кипяченая вода для приготовления пищи,
- чистые руки, чистая посуда,
- безопасные пищевые продукты с точки зрения бактериального и химического загрязнения (правильное хранение пищи)

ПРИ ХРАНЕНИИ ПИЩИ:

- в возрасте до 1 года – не хранить и готовить на один прием пищи,
- старше 1 года – хранить в чистой закрытой посуде, в холодном месте

В ПРОЦЕССЕ КОРМЛЕНИЯ:

- чистые руки, чистая посуда,
- не использовать бутылочки, применять чашки и ложки

БЕЗОПАСНОСТЬ ПИЩИ ДЛЯ ПРИКОРМА



Это безопасно и чисто?

Чистые руки

Чистая посуда

Чистая пища и вода

Правильное хранение

АКТИВНОЕ И ОТВЕТНОЕ КОРМЛЕНИЕ

1. Необходимо реагировать на признаки голода ребенка!
2. Необходимо стимулировать ребенка есть больше!

СТИМУЛИРУЙТЕ РЕБЕНКА ЕСТЬ БОЛЬШЕ!



ПРОЯВИТЕ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЮБВИ И ЗАБОТЫ!

3. Необходимо общаться с ребенком во время кормления!

КОГДА РЕБЕНОК УЧИТСЯ ЕСТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО

**ПООЩРЯЙТЕ ЕГО
ПОПЫТКИ, НО
ОСТАВАЙТЕСЬ
РЯДОМ И АКТИВНО
ПООЩРЯЙТЕ РЕБЕНКА
ЕСТЬ БОЛЬШЕ**



УЧАСТИЕ РЕБЕНКА В ПРИЕМЕ ПИЩИ ЗА СЕМЕЙНЫМ СТОЛОМ

СПОСОБСТВУЕТ ЕГО РАЗВИТИЮ!



1. Мясо с овощами и зеленым горошком (в 100 граммах продукта – 226 ккал)

Приготовить мясо (нежирная говядина, баранина или конина) тщательно промыть в проточной воде, очистить от пленок. Нарезать небольшими кусочками, залить водой и отварить до готовности. Готовое, остывшее мясо провернуть через мясорубку или протереть через мелкое сито. Отварные овощи размять или протереть через сито, добавить горячее молоко. Хорошо отваренный рис смешать с приготовленной говядиной, овощным пюре добавить мясной бульон и довести до кипения. В готовое блюдо добавить растительное масло.

- говядина - 49,0
- картофель - 14,0
- морковь - 7,0
- кабачки - 11,0
- тыква - 12,0
- зеленый горошек - 9,0
- молоко - 10,0
- масло растительное - 5,0
- рис - 8,0
- мука пшеничная - 23,0
- бульон мясной - 15,0

Выход: 100 грамм

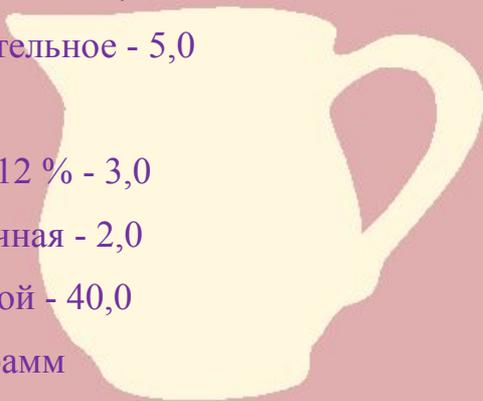


2. Печень с овощами (в 100 граммах продукта – 185

Отварить рис, приготовить пюре из печени: печень промыть в проточной воде, снять пленку, вырезать желчные протоки, нарезать мелкими кусочками, слегка обжарить в сливочном масле, добавить воду и тушить в духовке 7-10 минут в закрытой кастрюле. Охлажденную печень пропустить через мясорубку, протереть через сито, добавить горячее молоко. Морковь промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда морковь прокипит в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и довести до готовности (30 минут). Готовые овощи протереть через сито, добавить горячее молоко. Смешать пюре из печени, овощное пюре, отварной рис, мясной бульон, смешанную со сливочным маслом муку пшеничную и кипятить до готовности. В готовое пюре добавить растительное масло.

- печень говяжья - 24,0
- картофель - 14,0
- морковь - 12,0
- молоко - 10,0
- масло сливочное - 5,0
- масло растительное - 5,0
- рис - 13,0
- томат-пюре 12 % - 3,0
- мука пшеничная - 2,0
- бульон мясной - 40,0

Выход: 100 грамм



3. Тыква с манной крупой (в 100 граммах продукта – 85 к

Тыкву очистить от кожицы и семян, вымыть, нарезать мелкими кусочками, залить кипятком, варить под плотно закрытой крышкой 30 минут. После этого всыпать крупу, налить горячее молоко и продолжать тушить еще в течение 30-40 минут. В готовую тыкву, тушеную с манной крупой, добавить растительное масло и прогреть до кипения.

- тыква - 74,0
- молоко -30,0
- масло растительное- 5,0
- крупа манная - 3,0

Выход: 100 грамм



4. Пюре овощное (в 100 граммах продукта – 152 к

Морковь, кабачки или тыкву, репчатый лук промыть щеткой, очистить, нарезать небольшими кусочками, положить в кастрюлю с небольшим количеством воды. Когда овощи прокипят в течение 10 минут, добавить очищенный, крупно нарезанный картофель и варить до готовности (30 минут). Горячие овощи протереть через сито или растереть вилкой, добавить горячее молоко, смешанную со сливочным маслом муку, довести до кипения. В готовое пюре положить растительное масло и хорошо размешать.

- картофель - 30,0
- морковь - 20,0
- кабачки или тыква - 20,0
- лук репчатый - 5,0
- зеленый горошек - 5,0
- молоко - 30,0
- масло растительное - 5,0
- сливочное масло - 5,0
- мука пшеничная - 7,0

Выход: 100 грамм



5. Тефтели из рыбы (в 100 граммах продукта – 195 кК

Рыбу (филе) судака, щуки или сома освободить от кожи, пропустить вместе с размоченным в холодной воде хлебом через мясорубку, добавить растительное масло, взбить миксером. Из полученной массы сформовать небольшие шарики, уложить их в посуду, наполовину залить водой и поставить в духовой шкаф или на очень медленный огонь на 20-30 минут.

- рыба (треска) - 120,0
- хлеб пшеничный - 20,0
- масло растительное - 8,0

Выход: 100 грамм



Примеры питательных переку

бутерброд с маслом сыром или с отварным мясом (котлетой) или яйцом; пирожки или пироги с различной начинкой (овощной, фруктовой, мясной, творожной или их комбинации); творог с фруктами и сметаной; свежие фрукты; свежие или отварные овощи.

Жидкость для питья: соки, компот, кисель, морс (без сахара), кефир, кумыс, шубат

