

Питание ребенка дома

Меню дошкольника: принципы питания ребенка от 2 до 3 лет

Содержание

- Режим питания
- Принципы правильного питания
- Потребности ребенка в 2 года
- Какие давать жидкости?
- Как составлять меню?
- Пример меню на неделю
- Что включать в рацион нельзя?
- Какими способами лучше готовить пищу?
- Примеры полезных рецептов
- Возможные проблемы
- Что делать, если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?
- Как понять, что отсутствие аппетита является симптомом болезни?
- Переедание
- Советы

Двухлетние дети постепенно приобщаются к взрослой пище, однако полностью переходить на общий стол в этом возрасте еще рано. О каких особенностях питания 2-летнего ребенка следует помнить родителям, какие продукты пока еще рано пробовать малышу и как лучше всего построить меню для ребенка данного возраста?



Режим питания

В двухлетнем возрасте питание детей становится четырехразовым и включает завтрак и обед, а также полдник и ужин. Более частые приемы пищи плохо сказываются на аппетите, а более редкие – на переваривании пищи и самочувствии малыша. Перерывы между приемами пищи составляют 3,5-4 часа.

Принципы правильного питания

1. **Соотношение белков и жиров, а также углеводов в питании ребенка 2 лет должно составлять 1:1: 4 или 1:1: 3.** Белки выступают основным строительным материалом для роста организма ребенка, поэтому в детском рационе должны быть такие их источники, как молочные продукты, птица, мясные продукты, блюда из яиц, рыба. Углеводы выступают главным источником энергии для детского организма. Ребенок получает их из круп, фруктов, сахара, хлеба, овощей. Жиры также нужны для энергетических потребностей тела ребенка.
2. **Двухлетний ребенок получает в среднем 1400-1500 ккал в день.** По калорийности приемы пищи должны быть распределены так: 25% калорий на завтрак, 30% калорий на обед, 15% калорий на полдник и 30% на ужин.
3. **Важно обеспечить достаточное поступление макро- и микроэлементов, особенно тех, которые отвечают за состояние костей.** Кальций ребенок будет получать из творога, молока, сыра, гороха, кураги, капусты, чернослива, овсяной крупы и других продуктов.
4. Специи и соль в блюдах ребенка должны быть в минимальном количестве.

Потребности ребенка

Ежедневно малыш должен употреблять молочные продукты. Кефир рекомендован в количестве до 200 мл в день.

Помимо желтка, можно начинать давать и белок вареного яйца. Нормой считается половина сваренного яйца в день.

Сыр малышу рекомендуют лишь с небольшой жирностью и в количестве 20 г в неделю.

Творог рекомендуется по 50 г в день. Его можно смешивать с фруктами, сметаной, сахаром. Также из творога можно готовить пудинги, сырники, вареники.

Мясные блюда готовят из нежирной телятины, говядины и свинины. Также детям дают курятину. Эти блюда рекомендуются для употребления в первой половине дня, поскольку они долго перевариваются. Достаточным количеством мяса в день для 2-летнего ребенка считают 50-80 г. Допустимо включить в рацион ребенка нежирную вареную колбасу и постную вареную ветчину. Также в два года можно начать предлагать ребенку тушеное кусочками мясо и паштет из печени.

Несколько раз в неделю ребенку мясное блюдо заменяют рыбным. Рыбу отваривают, тушат, из нее также делают котлеты и фрикадельки. Двухлетнему малышу можно дать кусочек сельди. За неделю ребенок должен съесть до 175 г рыбы.

Овощи малыш должен потреблять до 250 г в день, но при этом картофеля советуют употреблять до 150 г в день. Овощные пюре могут быть однокомпонентными или сложными. Двухлетнему ребенку можно давать капусту, свеклу, морковь, лук, тыкву, баклажаны, помидоры, репу, редис, огурцы, сладкий перец и другие овощи.

Фрукты и ягоды рекомендованы в количестве около 150-200 г в день.

В рационе могут быть **макаронные изделия, а также мучные блюда.**

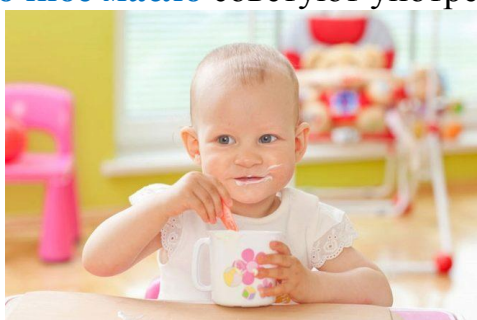
Нормой хлеба считают до 100 г в день (пшеничного – примерно 70 г, ржаного – около 30 г).

Нормой кондитерских изделий является 10 г в день, а сахара – до 50 г в день.

Помимо каш, ребенок может попробовать **крупяные запеканки, а также детские мюсли.** Полезнее всего овсяная, гречневая и рисовая каша, а также просо и кукуруза. В рацион двухлетнего ребенка уже можно ввести ячневую кашу.

В овощные блюда следует добавлять **растительное масло** в количестве до 6 г в день.

Сливочное масло советуют употреблять до 16 г в день.



Какие давать жидкости?

Воды на каждый килограмм веса 2-летнего ребенка требуется по 100 мл в день. В это суточное количество воды включают любые жидкости, которые употребляет ребенок (**супы**, компоты, молоко и другие). Если погода жаркая, объем жидкости должен быть повышен. В среднем ребенку в возрасте двух лет советуют пить 1500 мл воды в день.

Двухлетнему ребенку можно давать некрепкий чай, настой шиповника, компот, какао, молоко, фруктовые и овощные соки. Сок рекомендуют пить в количестве до 150 мл в день.

Как составлять меню?

- **На завтрак** ребенку дают основное блюдо в количестве 200 г и напиток в объеме 100-150 мл, а также хлеб с маслом или сыром.
- **На обед** ребенку полезно съесть салат из свежих овощей или другую закуску в количестве 40 г и первое блюдо в объеме 150 мл. Также на обед малышу дают мясное или рыбное блюдо в количестве 50-80 г и гарнир в количестве 100 г. Помимо этого, в обед дают напиток, объем которого будет составлять 100 мл.
- **На полдник** ребенку рекомендуется молоко или кефир в объеме 150 мл, а также печенье (15 г) или домашняя выпечка (45 г). Кроме того, на полдник стоит давать фрукты или ягоды.

- **На ужин** ребенку, как и на завтрак, дают основное блюдо в количестве 200 г и напиток в объеме 150 мл.



Пример меню на неделю



Пищу для двухлетнего ребенка отваривают, запекают, тушат, варят на пару. Жареное пробовать детям такого возраста пока еще рано. При этом еду уже меньше измельчают, а чаще предлагают размятой вилкой и кусочками. Овощи можно давать как обработанными, так и сырыми.

Примеры полезных рецептов

Салат из свеклы с огурцом и зеленым горошком

Возьмите 50 г свеклы и по 25 г свежего огурца и зеленого горошка. Горошек и свеклу отварите. Огурец мелко нарежьте, добавьте сваренный горошек и натертую свеклу. Заправьте 5 г подсолнечного масла.

Салат из яблок и чернослива

Помойте и почистите яблоко (70 г), натрите на крупной терке. Чернослив (30 г) очистите от косточек и ненадолго замочите, после чего мелко нарежьте. Соедините тертое яблоко и нарезанный чернослив, добавьте чайную ложечку сахара или меда.

Суп с рыбными фрикадельками и картофелем

Возьмите 300 мл рыбного бульона, доведите до кипения, положите в него порезанные на небольшие кубики картофель (50 г), морковь (15 г), репчатый

лук (10 г) и корень петрушки (5 г). Варите до готовности овощей, затем положите в суп фрикадельки из рыбного филе. Для них возьмите 60 г филе, половинку куриного яйца, 10 г мякиша белого хлеба и 20 мл молока. Дождитесь, пока фрикадельки всплывут. Заправьте суп свежим укропом (3 г).



Паровой мясной рулет с омлетом

Приготовьте котлетную массу из 100 г мяса, четверти куриного яйца, 30 мл молока и 20 г белого хлеба. Хорошо перемешайте ингредиенты и выложите на марлю, смоченную прохладной водой. Должен получиться слой фарша толщиной около 1,5 сантиметра. Отдельно приготовьте паровой омлет из одного яйца и 25 мл молока. Положите омлет на мясной фарш, осторожно соедините края марли, чтобы получился рулет. Готовьте на пару примерно 30 минут.

Пшеничная каша с тыквой

Возьмите 150 мл молока или воды, доведите до кипения, добавьте почищенную и нарезанную кубиками тыкву (100 г) и оставьте вариться на 7-10 минут. В это время несколько раз промойте в горячей воде 30 г пшеничной крупы. Всыпьте ее в воду или молоко с тыквой, добавьте ложечку сахара и варите примерно 1 час на маленьком огне. Подавайте со сливочным маслом.

Паровой пудинг из творога с изюмом

На две порции возьмите 200 г творога, перетрите его через сито, добавьте 20 г промытого [изюма](#). Разотрите желток куриного яйца с 20 мл молока и 16 г сахара. Соедините растертый желток с творожной массой, добавьте 10 г сливочного масла (предварительно его нужно растопить) и 4 чайные ложки манной крупы. Последним введите взбитый белок куриного яйца. Выложите получившуюся массу в смазанные маслом формочки. Готовьте на пару 30-40 минут.

Возможные проблемы

В двухлетнем возрасте ребенок стремится к самостоятельности. В это время у многих малышей начинает проявляться кризис развития, который затрагивает и сферу питания.



Что делать, если ребенок не кушает продукты, которые ему нужны?

Многие родители переживают, что ребенок питается недостаточно, на их взгляд, разнообразно. В двухлетнем возрасте малыши могут несколько дней есть одинаковое блюдо, и это является нормой. **Переживать не нужно, если ребенок ест хотя бы один продукт из таких групп: молочные продукты, мясо, овощи, злаки и фрукты.** Например, если в меню малыша присутствуют бананы, картофель, курица, хлеб и кефир, его питание можно назвать разнообразным.

Если же ребенок совсем отказывается от пищи, настаивать и заставлять не нужно. Предлагайте малышу еду в определенное время (согласно установленному режиму питания), избегайте перекусов и позаботьтесь о том, чтобы еда была подходящей температуры и структуры. Лучшей тактикой будет постоянное предложение еды, но отсутствие доступа к легко усваиваемым сладостям и другим продуктам, которые ребенок может съесть между приемами пищи. Когда ребенок проголодается, он поест то, что вы ему даете.

Как понять, что отсутствие аппетита является симптомом болезни?

В большинстве случаев плохой аппетит связан не с заболеваниями, а с наличием частых перекусов и отсутствием режима приема пищи. Еще одна трудность может быть вызвана излишне большой порцией. Увидев большое количество пищи, обескураженный ребенок поспешит вообще отказаться от еды. Лучше всего давать ребенку еду в небольшом количестве, а когда он все съест, предложить добавку.

Однако ухудшение аппетита действительно бывает признаком болезни, например, заболеваний пищеварительного тракта или любых острых инфекций. На мысль, что плохой аппетит связан с болезнью, родителей может навести присутствие других симптомов – повышенной температуры, тошноты, снижения веса, изменений стула и прочих.



Переедание

Учить ребенка основам правильного питания важно с раннего детства, ведь ожирение является очень распространенной проблемой у взрослых. Родителям стоит приучать кроху к полезной пище. Не нужно заблуждаться и радоваться, если двухлетка ест большие порции и давно перешел на общий стол. Это способно подорвать детское здоровье и вызвать проблемы в будущем.

Старайтесь привить ребенку здоровые пищевые привычки. Лучше всего, если ребенок будет, есть за столом вместе с другими членами семьи.

Никогда не используйте еду в виде поощрения и не обещайте ребенку что-то за опустошенную тарелку.

Советы

- Старайтесь давать ребенку меньше сдобы, изделий из песочного теста, пирогов, пирожных и подобных продуктов. У них высокая калорийность и низкое содержание полезных нутриентов. К сладостям, которые можно давать двухлетнему малышу, относят пастилу, джем, мед, печенье, варенье, вафли, повидло, мармелад, зефир.
- Если вы даете ребенку творог, не предназначенный для детского питания, он всегда должен проходить тепловую обработку.
- Так как кашу для 2-летнего ребенка советуют варить полувязкую, то жидкости нужно брать в 4 раза больше, чем крупы. Варить каши можно как на воде, так и на фруктовом или овощном отваре и на молоке.
- Не позволяйте ребенку есть на ходу, так как это опасно.

Трехлетний ребенок уже почти полностью перешел на взрослую пищу, однако в его рационе еще остаются некоторые ограничения. Давайте разберем, чем следует кормить малышей в этом возрасте, как готовить пищу и как построить оптимальный рацион, покрывающий все потребности ребенка.

Принципы правильного питания

Мнение, что следить за питанием ребенка следует лишь до 3-летнего возраста, а дальше малышу можно позволять есть что угодно, является ошибочным. **Рациональное питание важно для детей, перешагнувших трехлетний рубеж, не меньше, чем для деток 1-2 лет. Оно предусматривает такие нюансы:**

- Все продукты питания для ребенка трех лет можно поделить на употребляемые ежедневно и употребляемые изредка. К продуктам, в которых кроха нуждается каждый день, относят фрукты, масло, хлеб, мясо, овощи, сахар и молоко. Творог, рыбу, сыр и яйца давать ежедневно не обязательно – блюда из этих продуктов готовят 1-3 раза в неделю, при этом расходуя всю недельную норму продукта.
- Распределение калорий в течение дня для трехлетнего ребенка будет таким: 25% на завтрак, 35-40% на обед, 10-15% на полдник и 25% на ужин.
- В отношении макронутриентов особое внимание в питании ребенка следует уделять поступлению животных белков (они должны составлять минимум 2/3 общего количества белков в рационе) и растительных жиров (их должно быть минимум 15% от всего количества жиров).
- Что касается углеводов, то в рационе 3-летнего ребенка должно быть минимум 3% клетчатки и пектиновых веществ, которые малыш получает из фруктов и овощей.
- Приправы и специи в блюда для трехлетнего ребенка добавляют в небольшом количестве. Допустимым считается редкое употребление консервированных и сушеных продуктов.



Потребности ребенка в 3 года

Трехлетние дети много двигаются, активно растут и нуждаются в качественных источниках как энергии, так и пластического материала. После 3 лет ребенку в день требуется примерно 1500-1800 ккал. Количество белков и жиров в дневном рационе трехлетнего малыша должно быть примерно одинаковым, а углеводов должно поступать в 4 раза больше чем любого из этих нутриентов.

В отношении конкретных продуктов потребности трехлетнего ребенка являются такими:

Разнообразных овощей ребенок должен употреблять до 500 г в день, причем картофель должен составлять не больше 1/2 этого количества.

Свежих фруктов рекомендуют употреблять 150-200 г в день.

Овощной или фруктовый сок следует пить в объеме 150-200 мл в день.

Крупы, макароны и бобовые изделия трехлетнему ребенку дают в количестве до 50 г в сутки. Каши начинают готовить не вязкие, а рассыпчатые.

Максимальное количество сахара и кондитерских изделий, которые его содержат (мармелада, пастилы, зефира, варенья), в рационе 3-летнего малыша составляет 50-60 г. В 3-летнем возрасте уже допустимо начать давать шоколад.

Хлеб разных сортов ребенок должен есть в количестве 150-170 г в день (ржаного хлеба рекомендуют минимум 50-60 г).

Мяса ребенку можно употреблять до 90 г в день, рыбы – до 50 г.

Яйца трехлетний ребенок употребляет через день по 1 штуке или ежедневно по 1/2.

Молочных продуктов (среди них - молоко, кефир, йогурт, [ряженка](#) и другие) должно поступать в сутки до 500 г.

В меню ребенка может быть неострый твердый сыр (он также может быть плавленым) в количестве до 15 г в день.

Творог ограничивается 50 г в день.

Растительное масло добавляют в разные блюда для ребенка в количестве 6 г в день.

Животные жиры в детском рационе могут быть представлены сливочным маслом (его советуют употреблять до 17 г в сутки, добавляя в кашу и на хлеб) и сметаной (добавляйте в разные блюда до 15 г ежедневно).

Маргарин можно использовать лишь в приготовлении домашней сдобы.

Мучные изделия ограничиваются 100 г в день.



Какие напитки можно давать?

Малышам этого возраста дают свежий сок, компот из свежих, сухих и замороженных фруктов, специальный сок для детей, питьевую воду, отвар шиповника, кисель, заменитель кофе, чай. При этом чай для трехлетнего ребенка делают некрепким и желателно с молоком. Один-два раза в неделю детям этого возраста варят какао.

Что включать в рацион нельзя?

Трехлетним детям не дают:

- Копчености.
- Продукты с искусственными красителями, консервантами и прочими добавками.
- Жирные сорта мяса.
- Острые блюда.
- Грибы.

Режим питания

Приучение ребенка к определенному режиму питания помогает улучшить переваривание еды, поскольку его пищеварительный тракт будет вырабатывать пищеварительные соки к следующему приему пищи. Горячую пищу следует давать ребенку трижды в день. Всего приемов пищи в трехлетнем возрасте предусмотрено 4, а перерывы между ними должны составлять около 4 часов (максимально допустимый перерыв – 6 часов). Рекомендуется ежедневно давать малышу пищу в одинаковое время, отклоняясь максимум на 15-30 минут. В перерывах между приемами пищи не стоит позволять ребенку перекусывать сладостями.



Какими способами лучше готовить пищу?

Начиная с трехлетнего возраста, ребенку допустимо давать жареную пищу, однако предпочтение стоит отдавать используемым ранее методам обработки продуктов – варке, тушению, запеканию. В отличие от приготовления для взрослых, дошкольникам мясо варят дольше (до двух часов), а рыбу – меньше (до 20 минут).

Длительная обработка овощей ухудшает их минерально-витаминный состав, поэтому картофель, морковь, а также капусту варите не дольше 25 минут, а свеклу – 1 час.

Как составлять меню для трехлетнего ребенка?

В рационе ребенка трех лет ассортимент блюд уже довольно большой. Для детей готовят рагу, фаршированные и жареные овощи, разные рыбные блюда, пудинги, блюда из мяса запеканки. Блюда из бобовых и из мяса дают в первой половине дня из-за их долгого переваривания.

Объем одного приема пищи для 3-летнего ребенка увеличивается до 350-400 мл, а общий суточный объем пищи – до 1500 г.

На завтрак ребенку дают основное блюдо (кашу, вермишель, блюда из яиц либо из творога) в количестве 250 г. К нему малышу предлагают бутерброд и напиток в объеме 150 мл.

Обед начинают с закуски, которая чаще всего представляет собой овощной салат и весит около 50 г. Первые блюда дают в объеме 200-250 мл. На второе предлагают мясное блюдо весом 70-90 г (дважды в неделю заменяют на рыбу) и 110-130 г гарнира. Также обед ребенка должен включать хлеб (до 80 г) и напиток (сок, компот, кисель) 150 мл.

На полдник трехлетнему ребенку предлагают кефир или йогурт в объеме 200 мл, к которому дают печенье (25 г) или домашнюю выпечку.

Ужин включает основное блюдо весом 200 г, напиток объемом 150 мл и хлеб до 40 г. Оптимальной пищей на ужин считают молочно-растительные блюда, так как они легко перевариваются.

При составлении меню нужно следить, чтобы в один день не повторялось одно и то же блюдо в разные приемы пищи. Например, если на гарнир на обед была крупа, то ужин лучше сделать из овощей.

В холодную пору ребенку можно предлагать больше каши и хлеба, а в жаркую – больше фруктовых блюд и овощей.



Пример недельного меню

Трехлетний ребенок может питаться по примерно такому меню:

День недели	Завтрак	Обед	Полдник	Ужин
Понедельник	<p>Овсяная каша с фруктами (250 г)</p> <p>Хлеб с маслом (30 г/10 г)</p> <p>Молоко (150 мл)</p>	<p>Салат из тыквы и яблок (50 г)</p> <p>Борщ (200 мл)</p> <p>Зразы из рыбы с яйцом (70 г)</p> <p>Отварной рис (110 г)</p> <p>Яблочный компот (150 мл)</p> <p>Хлеб (80 г)</p>	<p>Кефир (200 мл)</p> <p>Печенье (25 г)</p> <p>Свежее яблоко (50 г)</p>	<p>Картофельная запеканка с капустой (200 г)</p> <p>Хлеб (40 г)</p> <p>Настой шиповника (150 мл)</p>
Вторник	<p>Омлет (50 г)</p> <p>Молочная гречневая каша (200 г)</p> <p>Хлеб с маслом (30 г/10 г)</p> <p>Какао с молоком (150 мл)</p>	<p>Зеленый горошек отварной (50 г)</p> <p>Бульон с лапшой (200 мл)</p> <p>Овощное рагу (110 г)</p> <p>Тушеная говядина (70 г)</p> <p>Компот из груш (150 мл)</p> <p>Хлеб (80 г)</p>	<p>Йогурт (200 мл)</p> <p>Молочный коржик (50 г)</p>	<p>Тушеная печень (50 г)</p> <p>Гречневая каша (150 г)</p> <p>Хлеб (40 г)</p> <p>Кисель (150 мл)</p>
Среда	<p>Сырники со сметаной (250 г)</p> <p>Хлеб с маслом (30 г/10 г)</p> <p>Молоко (150 мл)</p>	<p>Салат из моркови (50 г)</p> <p>Борщ (200 мл)</p> <p>Тушеные овощи (120 г)</p> <p>Бефстроганов из отварного мяса (70 г)</p> <p>Хлеб (80 г)</p> <p>Настой шиповника (150 мл)</p>	<p>Ряженка (200 мл)</p> <p>Запеченное яблоко (60 г)</p> <p>Печенье (25 г)</p>	<p>Омлет (50 г)</p> <p>Молочная рисовая каша (150 г)</p> <p>Хлеб (40 г)</p> <p>Чай с молоком (150 мл)</p>
Четверг	<p>Рисовая каша с яблоком (250 г)</p> <p>Хлеб с сыром (30 г/10 г)</p> <p>Чай с молоком (150 мл)</p>	<p>Салат из свеклы (50 г)</p> <p>Суп-пюре из тыквы (200 мл)</p> <p>Куриные биточки (70 г)</p> <p>Пюре из цветной капусты (120 г)</p>	<p>Кефир с ягодами (200 мл)</p> <p>Печенье (25 г)</p>	<p>Картофельные зразы с индейкой (200 г)</p> <p>Хлеб (40 г)</p> <p>Чай с молоком (150 мл)</p>

		Хлеб (80 г) Яблочный сок (150 мл)		
Пятница	Молочная вермишель (250 г) Хлеб с маслом (30 г/10 г) Чай с медом (150 мл)	Салат из капусты и моркови (50 г) Рыбный суп (200 мл) Картофельное пюре (110 г) Морковно-яблочный сок (150 мл) Хлеб (80 г)	Кисель (200 мл) Пирожок с творогом (50 г)	Тушеные овощи (200 г) Хлеб (40 г) Кефир (150 мл)
Суббота	Манная молочная каша с клубникой (250 г) Хлеб с сыром (30 г/10 г) Какао с молоком (150 мл)	Свекольник (200 мл) Каша гречневая (110 г) Котлеты из кролика (70 г) Хлеб (80 г) Компот из сушеных яблок (150 мл)	Молоко (200 мл) Домашняя булочка с изюмом (50 г)	Картофельно-овощная запеканка (200 г) Хлеб (40 г) Кефир (150 мл)
Воскресенье	Тертая морковь с сахаром (50 г) Творожная запеканка (200 г) Хлеб с маслом (30 г/10 г) Чай с молоком (150 мл)	Салат из огурца и помидора (50 г) Суп с куриными фрикадельками (200 мл) Пюре из картофеля и цветной капусты (120 г) Компот из ягод (150 мл) Хлеб (80 г)	Кефир (200 мл) Творожное печенье (25 г)	Рисовая запеканка с курагой (200 г) Хлеб (40 г) Клубничный кисель (150 мл)

Примеры полезных рецептов

Салат из редиса и яйца

Вымойте и почистите 50 г редиса, нарежьте на тоненькие ломтики. Половину сваренного вкрутую яйца порежьте, соедините с редисом, добавьте 10 г сметаны и немного посолите. Посыпьте сверху свежей зеленью укропа.

Мясной рулет с начинкой из моркови и риса

Переберите и промойте 10 г риса, отварите до готовности. Почистите 50 г моркови, натрите на терке и протушите вместе с 5 г мелко нарезанного

репчатого лука до состояния полуготовности. Смешайте рис, лук, морковь и половину сваренного вкрутую и порезанного кубиками куриного яйца. Возьмите 100 г фарша, выложите его на разделочную доску, смоченную водой. Положив внутрь рисово-морковную начинку, мокрыми руками слепите рулет, переверните швом вниз и запекайте в духовке около 40 минут. Незадолго до конца приготовления смажьте рулет 10 г сметаны.

Суп с рыбой и картофелем

Потушите на сливочном масле (5 г) мелко нарезанный репчатый лук (10 г), корень петрушки (5 г) и морковь (10 г). Доведите до кипения 250 мл рыбного бульона, положите в него овощи, добавьте нарезанную кубиками картофелину (100 г) и варите 20 минут. Подавая суп на стол, положите в тарелку 70 г отварной рыбы и посыпьте ее сверху нарезанным укропом.



Тушеная с овощами печень

Почистите от пленок и нарежьте на кусочки 100 г печени. Помойте и нашинкуйте 20 г капусты, 20 г моркови и 10 г лука. В форму для запекания выложите нарезанную печень, а сверху – овощи, посолите, залейте молоком и поставьте в духовку на 30 минут.

Биточки из сердца

Пропустите через мясорубку 70 г сердца, добавьте 5 г манной крупы, 30 мл воды и перемешайте. Сделайте из получившегося фарша биточки, обваляйте их в муке и немного обжарьте, после чего доведите до готовности в духовке.

Тушеные с овощами кальмары

Нарежьте 100 г белокочанной капусты, 10 г лука и 10 г моркови. Потушите овощи на маленьком огне под крышкой 30 минут, добавьте 10 г томатной пасты и нарезанные на кубики 50 г кальмара. Тушите блюдо еще 10 минут.

Капустная запеканка

Нарежьте 100 г капусты, залейте 40 мл молока и тушите до мягкости. Сыпьте в капусту 10 г манки и, помешивая, тушите еще 10 минут. Добавьте в получившуюся капустную массу одно сваренное вкрутую перепелиное яйцо, которое нужно мелко порезать. Переложив массу в смазанную маслом

формочку для запекания, смажьте сверху 15 г сметаны. Запекайте до готовности, подавайте со сметаной.

Запеканка из творога и лапши

Отварите и процедите 50 г лапши, соедините с 50 г творога, добавьте чайную ложечку сахара и взбитое с молоком (40 мл) сырое куриное яйцо (половину). Выложите творог с лапшой в форму для запекания, смажьте сверху сметаной и запекайте до готовности.

Какао

Смешайте 3 г какао-порошка и 16 г сахара, высыпьте в кастрюльку, где соединены и нагреты до кипения 100 мл молока и 100 мл воды. Доведите до кипения повторно.

Возможные проблемы

Наиболее частой проблемой, связанной с питанием ребенка трех лет, является плохой аппетит. Его причиной обычно оказываются частые перекусы и потакание родителей капризам ребенка в отношении разных продуктов. Тем не менее, сниженный аппетит может указывать и на заболевание, например, патологию кишечника, нервный стресс или глистную инвазию.



Если аппетит у ребенка понижен, первым следует предлагать ему более питательное блюдо (это особенно относится к обеду, когда съесть мясо и гарнир более важно, чем суп). Для улучшения пищеварения и повышения аппетита готовьте для крохи разнообразно. Для этого не требуется вводить в его рацион множество продуктов, просто расширьте возможный ассортимент блюд из тех продуктов, от которых ребенок не отказывается. К примеру, если ребенок ест котлеты из говядины, предложите ему суфле, гуляш, рулет, запеканку с овощами. Повышать аппетит также можно с помощью использования разных соусов.

Также учитывайте, что есть ситуации, когда ребенок не будет хотеть, есть и при этом будет здоровым:

- Сразу после сна.
- При негативных эмоциях.

- При высокой температуре в помещении.

Советы

Ребенку, который ходит в детский сад, дома стоит давать фрукты, овощи и белковые блюда из творога, мяса и рыбы, чтобы дополнять питание, получаемое малышом в саду



Учтите следующие нюансы:

- С 3-летнего возраста ребенку можно начинать осваивать вилку. Предложите малышу небольшую вилочку с неострыми зубчиками. Покажите ребенку, как накалывать этим столовым предметом кусочки пищи, а также как набирать рассыпчатую еду.
- Не усаживайте за стол ребенка, только что вернувшегося с прогулки или поигравшего в подвижную игру. Пусть малыш немного успокоится и лишь, потом приступит к трапезе.
- Приучайте ребенка к гигиене, напоминая постоянно мыть руки перед едой. Также следует приучать малыша к этикету поведения за столом. Лучший способ это сделать – показывать собственным примером.
- Не отвлекайте ребенка во время еды. Помните, что 3-летний малыш не умеет одновременно есть и разговаривать.
- В выходные дни старайтесь не допускать длительных перерывов без пищи и не поощрять употребление ребенком ненужных для него продуктов.