



# Общество с ограниченной ответственностью «Центр Семейной Медицины ВЕРА»

Адрес: 625000, г. Тюмень, ул. Грибоедова, д. 6, корп. 1/3. Тел/факс (3452) 39-07-07, 39-08-08, 70-70-26  
ИНН/КПП 7202234639/720301001 ОГРН 1127232036161 E-mail: [tmn.vera@gmail.com](mailto:tmn.vera@gmail.com)

## Питание детей в возрасте от 1 до 1,5 лет

Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни – ответственный этап перехода к взрослому типу питания.

В этот возрастной период у ребенка нередко возникают проблемы с питанием.

Ребенок становится более активным и временами настолько устает, что может отказываться от еды.

Довольно частая проблема, с которой встречаются родители, - это негативное отношение ребенка к новым продуктам – неофобия. В связи с этим новый продукт ребенку надо сначала предложить попробовать, а если понравится – предложить малышу небольшое количество.

Формирование пищевых стереотипов начинается еще до рождения ребенка. Чем более разнообразным является питание будущей мамы, тем проще в дальнейшем ввести ребенку продукты из её рациона. Именно поэтому меню беременной и кормящей женщины должно включать все группы продуктов, а ограничения рациона с целью профилактики возможных аллергических реакций у ребенка не всегда является обоснованным.

На формирование вкусовых предпочтений оказывают влияние и национальные традиции в питании, поэтому рацион ребенка раннего возраста должен формироваться из тех продуктов, которые являются характерными для его среды обитания.

Основы пищевого поведения, формирование вкусовых предпочтений у ребенка закладываются в семье под влиянием родителей и близких родственников, которые при правильном подходе могут приучить питаться правильно даже самого привередливого в еде малыша. Для ребенка старше 1 года большое значение приобретает внешний вид пищи – красивая сервировка блюд, которые должны обладать приятным ароматом. Суточный рацион питания должен быть максимально разнообразным и обязательно включать любимые блюда.

Новые продукты могут быть предложены ребенку в начале приема пищи, когда он еще голоден: при отказе от нового продукта не стоит на нем настаивать. Продукт, приготовленный в другом виде или добавленный в любимые блюда, можно предложить в следующий раз.

Начиная с первого года, дети должны постепенно приучаться принимать пищу за обеденным столом совместно с взрослыми, что способствует обретению определенных навыков питания, улучшению аппетита и стимулирует пробовать новые продукты, когда он видит, что остальные члены семьи едят их с удовольствием.

Суточное количество пищи для детей в возрасте от 1 до 1,5 лет должно составлять 1000 – 1200 г. Средний объем одного кормления не должен превышать физиологический объем желудка ребенка в 1 год – 250 мл.

Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

Возможны индивидуальные колебания в объеме потребляемой пищи и в режиме питания. Некоторые дети предпочитают более частые приемы пищи: их следует правильно организовать, избегая стихийных перекусов. Нежелательно использовать в промежутках между кормлениями соков, булочек, сладостей. Это приводит к снижению аппетита, вытеснению из рациона ребенка важных продуктов питания, способствует развитию кариееса и избыточной массы тела.

Материнские установки к кормлению ребенка определяются знаниями мамы в области детского рационального питания, состоянием здоровья ребенка, культурными и национальными традициями приема пищи в семье, социальной и семейной ситуацией, а также личностными особенностями женщины. Большое значение имеет выбор источника информации об организации питания ребенка.

Предлагаем Вашему вниманию примерный рацион из Национальной программы оптимизации питания детей в возрасте от 12 до 18 месяцев жизни, разработанной Союзом педиатров России в 2015 г.

### Примерное трехдневное меню для здоровых детей 12 – 18 месяцев жизни

Прием пищи	Меню	Объём
<b>Первый день</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	150 мл 30 мл 120 мл
<b>Обед</b>	Салат овощной с зеленью и растительным маслом Суп-пюре овощной Мясное суфле Картофель отварной Компот	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток Творог Фрукты	120 мл 50 г 100 г
<b>Ужин</b>	Овощное рагу Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
<b>Перед сном</b>	Детская молочная смесь	200 мл
<b>Второй день</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша молочная Фрукты Фруктовый чай	150 мл 30 мл 120 мл
<b>Обед</b>	Морковь тертая со сметаной Суп рассольник Мясные тефтели Рис отварной Сок	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	180 мл 20 г 100 г
<b>Ужин</b>	Овощное рагу Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
<b>Перед сном</b>	Детская молочная смесь	200 мл

<b>Третий день</b>		
<b>Завтрак</b>	Омлет Хлеб/масло Какао на молоке	80 г 40 г 120 мл
<b>Обед</b>	Помидоры с растительным маслом Суп рисовый с морковью Рыбное блюдо Овощное рагу Компот	40 г 120 мл 50 г 80 г 120 мл
<b>Полдник</b>	Кисломолочный напиток Пирог с яблоком Фрукты	120 мл 50 г 80 г
<b>Ужин</b>	Гречка отварная с маслом Мясная котлета Огурец свежий с растительным маслом Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
<b>Перед сном</b>	Детская молочная смесь	200 мл