



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: tmm.vera@gmail.com

Питание детей в возрасте от 1,5 до 3 лет

При составлении рациона важно придерживаться основных принципов:

- питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах;
- необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона;
- необходимо ежедневно включать в рацион ребенка все группы продуктов – овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла;
- следует учитывать индивидуальные особенности ребенка, семейные традиции и национальные особенности.

Суточное количество пищи для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет должно составлять 1200 – 1500 г.

Средний объем одного кормления не должен превышать физиологический объем желудка ребенка: в 1 год – 250 мл, в 3 года 350 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 кариеса и избыточной массы тела.

Предлагаем Вашему вниманию примерный рацион из Национальной программы оптимизации питания детей в возрасте от 18 до 36 месяцев жизни, разработанной Союзом педиатров России в 2015 г.

Примерное трехдневное меню для здоровых детей 18 – 36 месяцев жизни

Прием пищи	Меню	Объем
Первый день		
Завтрак	Каша молочная	150 мл
	Фрукты	30 мл
	Фруктовый чай	120 мл
Обед	Салат овощной с зеленью и растительным маслом	50 г
	Суп-пюре овощной	120 мл
	Мясное суфле	60 г
	Картофель отварной	80 г
	Компот	150 мл
Полдник	Кисломолочный напиток	200 мл
	Крекеры	40 г
	Фрукты	100 г

Ужин	Овощное рагу Куриная котлета Хлеб черный Вода/травяной чай	170 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл
Второй день		
Завтрак	Запеканка творожная Хлеб Фрукты Фруктовый чай	100 г 30 г 70 г 120 мл
Обед	Морковь тертая со сметаной Суп рассольник Мясные тефтели Рис отварной Сок	40 г 120 мл 60 г 80 г 150 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Крекеры Фрукты	200 мл 30 г 100 г
Ужин	Макароны Куриная котлета Салат с помидорами и растительным маслом Вода/травяной чай	150 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл
Третий день		
Завтрак	Омлет с сыром Хлеб/масло Фрукты Какао на молоке	70 г 30 мл 100 г 150 мл
Обед	Помидоры с растительным маслом Суп рисовый с морковью Рыбное блюдо Овощное рагу Компот	40 г 120 мл 60 г 80 г 120 мл
Полдник	Кисломолочный напиток Пирог с яблоком Фрукты	200 мл 50 г 100 г
Ужин	Гречка отварная с маслом Мясная котлета Огурец свежий с растительным маслом Вода/травяной чай	120 г 70 г 30 г 100 мл
Перед сном	Детская молочная смесь	220 мл