

Консультация для родителей по правильному питанию детей с 2 до 3 лет.

Пища 2-3 летнего ребенка это смешанный стол: молоко, мясо, рыба, яйца, овощи и фрукты, хлеб. В принципе это вполне соответствует составу «взрослого» стола.

Если что-то из этого списка будет исключено, рано или поздно это скажется на развитии и здоровье ребенка. Допустимы замены внутри вида продуктов, к примеру: молоко можно поменять на творог, сыр или кефир, вид мяса не имеет значение, также как и сорт рыбы или вид овоща. В случае с фруктами, всегда предпочтительно выбирать не экзотические варианты, а те которые географически свойственны вашей полосе.

Выбрав четырехразовое питание, вы должны учитывать, что завтрак составляет 20-25% суточной нормы, обед - 40-45%, полдник – 10%, ужин - 30-20%.

Питание детей после года и до 2-3 лет постепенно приближается к питанию старших. Самое главное условие в эти переходные периоды, чтобы пища обеспечивала необходимую потребность в белках, жирах, углеводах и калориях для гармоничного роста и развития, что закладывает основу здоровья ребенка.

Важно, чтоб ребенок усвоил основу здоровых привычек питания, а это - гигиена, частота, количество приема пищи и др. Что позволяет оградить детей от ряда болезней, связанных с нарушениями питания.

