

Питание ребенка в возрасте от 1,5 до 3 лет

В возрасте от полутора до трех лет в физиологии детей происходят изменения, диктующие необходимость существенной модификации питания. С одной стороны, в это время малыш резко увеличивает свою двигательную и познавательную активность (а значит, и энергетические затраты), с другой - его пищеварительная система становится значительно более зрелой, чем у детей первых полутора лет жизни. Конечно, до "взрослых" пищевых нагрузок ребенку второго года жизни еще очень и очень далеко - но более или менее сформированный молочный прикус, возросшая ферментативная активность желудочно-кишечного тракта, а также резко "прибавившая" в своей "компетентности" вкусовая рецепция позволяют приблизить рацион малыша к взрослому рациону по крайней мере внешне.

В этом возрасте ребенок обычно ест четыре раза в сутки - завтрак, обед, полдник и ужин. Объем пищи и калорийность рациона, конечно же, возрастают: первый составляет уже около 1400 мл, вторая доходит до 1400-1600 ккал. Меняется и распределение энергетической ценности пищи по кормлениям - если в возрасте 1-1,5 года это распределение было более или менее равномерным, то теперь в обед малыш получает практически половину всей пищевой ценности рациона, "добирая" оставшиеся 50% калорийности во время завтрака, полдника и ужина.

Оптимальное для этого возраста соотношение белков, жиров и углеводов рациона - 1:1:4. Суточная потребность организма малыша 1,5 - 3 лет в белках и жирах составляет 4 грамма на каждый килограмм массы тела, потребность в углеводах - 15-16 граммов на килограмм массы. Существенные отклонения (в любую сторону) от вышеприведенных соотношений и количеств делают рацион ребенка несбалансированным, чем отнюдь не способствуют идеальному росту и развитию малыша.

Именно поэтому грамотное составление меню является важнейшим условием поддержания детского организма в оптимальном состоянии. Но прежде хотелось бы оговорить еще несколько немаловажных диетологических моментов - как общих, так и частных. >Как и в самом начале второго года жизни, ребенок 1,5 - 3 лет должен ежедневно получать достаточное количество молочных продуктов - до 700 граммов (включая творог, сыр, сметану и сливки). Также ежедневно в меню должны включаться блюда из мяса или рыбы - по мнению детских диетологов, в данном возрасте до 75% всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости аминокислот и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма малыша говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - кислот, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме.

Большое значение в диететике этого возраста придается растительным жирам, кои должны составлять как минимум 5 - 10% всей липидной ценности пищи. Масла лучше использовать в натуральном виде: сливочное (до 17 г в сутки) - в бутербродах и готовых овощных пюре или разваренных кашах), растительное (до 6 г в день) - для заправки салатов, винегретов, и тех же готовых каш или пюре.

В суточном рационе малыша возраста 1,5 - 3 лет должно быть достаточно

свежих овощей (до 350 г), а также фруктов и ягод - до 130 - 200 граммов. Помимо "цельных даров природы", полезных для зубов и тренировки желудочно-кишечного тракта ребенка, можно (и даже нужно) давать ребенку богатые витаминами и эссенциальными микроэлементами свежие овощные, фруктовые и ягодные соки - примерно 100 - 150 мл в день.

Ежедневно рекомендуются и хлебобулочные изделия - это может быть и хлеб, и сухарики, и сушки, и всевозможные булочки и ватрушки. Из прочих источников легкоусвояемых углеводов предпочтение следует отдавать крупам (15-20 граммов в сутки). Макароны куда менее богаты витаминами, а посему являются законными аутсайдерами - 5-10 граммов в сутки считается вполне достаточной для малыша "дозой" этой горячо любимой многими взрослыми продукции.

А вот обожаемых малышом кондитерских изделий включать в ежедневное меню рекомендуется совсем чуть-чуть - 7 граммов. Это может быть фруктовая пастила или карамель, фруктовые же или ягодные мармелад, варенье, повидло, джем или желе. Полезен и мед - при условии отсутствия у малыша аллергической реакции на этот продукт, конечно. Большинство диетологов не советует давать малышу младше трех лет шоколад - некоторые из его нутриентов не только обладают аллергизирующим влиянием, но и существенно повышают возбудимость нервной системы малыша.

В диететике этого возраста по-прежнему актуальна особая механическая и термическая обработка пищи - хотя и не столь тщательная, как раньше. Хорошо разваренные каши, нежные запеканки и другие блюда более или менее плотной консистенции постепенно вытесняют из рациона малыша традиционные для более раннего возраста пюре и суфле. Большинство вторых блюд по-прежнему готовится варением и тушением, но появляются и первые "жареные" - нежирные котлеты, например.

Сохраняют свою популярность и специализированные продукты для детского питания - выбор таковых для малышей старше 1,5 лет становится существенно богаче, чем ассортимент детских продуктов для грудничков. Рекомендации по отношению к данным продуктам прежние: следует выбирать те, что произведены заслуживающими доверия компаниями, не забывая внимательно читать сопроводительную документацию (состав, рекомендации, срок годности и условия хранения).

Прежними остаются и рекомендации по привитию малышу эстетических и культурологических моментов питания. Умение в столь юном возрасте отличать салатную вилку от прочих разновидностей этого столового "инструмента", конечно же, не обязательно (кстати, "вооружать" малыша вилок не советуют вплоть до достижения таковым трехлетнего возраста - но мы-то с Вами знаем, что реально все обстоит несколько иначе. Но вот умение есть "со вкусом", не торопясь, не отвлекаясь и аккуратно должно стать правилом для маленького человека уже в этом возрасте. Так же как и мытье рук перед едой, умывание после еды и игнорирование пищи, случайно упавшей на пол.