

Памятка «Принципы составления индивидуального рациона у детей 1–3 лет»



Рекомендуется сохранить **3 основных кормления** (завтрак, обед, ужин) и **2 дополнительных** (второй завтрак/полдник и кисломолочный продукт или 3-4-я формулы перед сном)



Объём пищи (без учета воды) в сутки — **1000–1200 мл** для второго года жизни и **1200–1500 мл** — для третьего.

Объём одного кормления — **не более 300–350 мл**



- **до 25%** суточной калорийности рациона должен составлять завтрак
- **30–35%** — обед
- **20%** — ужин
- **по 10%** — полдник/второй завтрак и молочные продукты перед сном



- овощи и/или фрукты должны присутствовать **до 4 раз в день**
- молочные продукты — **3 раза в день** (включая молоко для приготовления каши, йогурты, кисломолочные напитки, творог, детские молочные смеси, или грудное молоко)
- злаковые продукты (каши и гарниры) — **1 раз в день**
- хлеб — **2–3 раза в день**
- мясные блюда и/или птица — **2 раза в день**
- рыбные блюда — **2–3 раза в неделю**
- яйцо — **2–3 штуки в неделю** (сваренные вкрутую, в виде омлета, добавленные в запеканки, сырники и другие блюда)



Целесообразно использовать в питании детей данной возрастной группы **специализированные продукты**, обогащенные витаминами и минеральными веществами. В состав молочного рациона рекомендуется включать специализированную молочную смесь (3–4-я формулы)



Важно соблюдать **питьевой режим** и для утоления жажды использовать **воду**, а не сладкие напитки



Консистенция блюд должна соответствовать физиологическим особенностям ребёнка

Не рекомендуется включать в рацион питания

В питании детей первых трёх лет жизни **не используются**:

- грибы
 - соевые бобы
 - копчёная, солёная рыба и икра
 - морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, langoustes, морские гребешки)
 - овощи, которые имеют высокую кислотность и терпкий вкус (редька, редис)
 - закусочные консервы, маринованные овощи и фрукты
 - консервированные продукты домашнего приготовления
 - консервированные продукты в томатном соусе
 - сухие концентраты для приготовления гарниров
 - полуфабрикаты
 - колбасные изделия (колбасы, сосиски, сардельки и др.)
- острые сорта сыра, плесневые, копченые и плавленые
 - соусы, горчица, хрен, перец, уксус, майонез
 - натуральный кофе
 - какао исключают из питания детей с пищевой аллергией и метаболическими нарушениями со стороны мочевыделительной системы
 - соки и напитки в виде сухих концентратов
 - сладкие газированные напитки
 - продукты, содержащие пищевые добавки (ароматизаторы, красители искусственного происхождения, в том числе жевательная резинка)
 - комбинированные жиры
 - торты и пирожные
 - шоколад
 - обезжиренное молоко



Важно помнить, что детям этого возраста **не следует давать слишком острую и пряную пищу**. Квашеную капусту, соленые огурцы можно использовать в питании, но в умеренных количествах



Необходимо ограничивать использование соли и учитывать, что содержание натрия в поваренной соли составляет 40%, т. е. 1 г соли — 400 мг натрия.

- Дополнительное подсаливание продуктов промышленного выпуска для детей 1–3 лет **запрещено**
- Для профилактики йододефицита в детском питании рекомендовано использовать **йодированную соль**
- Для приготовления пищи для детей 1–3 лет обычно достаточно **до 3 г соли в сутки** (1/2 чайной ложки)



Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье, повидло или джем, а также печенье, вафли и пр.) имеют высокое содержание сахара и **не должны использоваться ежедневно**

Продукты с высоким содержанием сахара могут присутствовать в питании детей **не чаще 2–3 раз в неделю**, в количестве **до 10 г** в день: они предлагаются после приёма пищи.

Общее количество добавленного сахара не должно превышать **10% от суточной калорийности рациона** (не более 25–30 г в сутки). При составлении рациона необходимо учитывать сахар, добавленный в детские специализированные продукты

Источники: 1. Программа оптимизации питания детей в возрасте от 1 года до 3 лет в Российской Федерации. Методические рекомендации. Союз педиатров России. Москва, 2019.
ВАЖНОЕ ЗАМЕЧАНИЕ: Мы считаем, что грудное вскармливание является идеальным началом питания для младенцев и полностью поддерживаем рекомендацию Всемирной организации здравоохранения об исключительно грудном вскармливании в течение первых шести месяцев жизни с последующим введением адекватного питательного прикорма вместе с продолжением грудного вскармливания до двухлетнего возраста и более. Мы также понимаем, что грудное вскармливание не всегда возможно для родителей. Мы рекомендуем медицинским работникам информировать родителей о преимуществах грудного вскармливания. Если родители решают отказаться от грудного вскармливания, медицинские работники должны проинформировать родителей о том, что такое решение может быть трудно отменить и что введение частичного кормления из бутылочки уменьшит количество грудного молока. Родители должны учитывать социальные и финансовые последствия использования детской смеси. Поскольку младенцы растут по-разному, медицинские работники должны посоветовать родителям подходящее время для введения прикорма. Детские смеси и продукты прикорма всегда следует готовить, использовать и хранить в соответствии с инструкциями на этикетке, чтобы избежать риска для здоровья ребёнка.