

Общие вопросы по организации питания детей в возрасте 1–3 лет

Разработаны на основе Методических рекомендаций «Программа оптимизации вскармливания детей 1–3 года в Российской Федерации» от Союза педиатров России



Возрастной период от 1 года до 3 лет жизни — ответственный этап перехода к «взрослому» типу питания, имеющий определенные особенности. В питание ребенка все активнее включаются продукты и блюда домашнего приготовления, но при этом их ассортимент, консистенция, степень измельчения и технология приготовления должны существенно отличаться от питания взрослых.

Основные правила составления рациона питания детей в возрасте 1–3 лет

- ✱ Питание должно удовлетворять основные потребности детей в макро- и микронутриентах
- ✱ Необходимо соблюдать разумное разнообразие рациона
- ✱ Важно ежедневно включать в рацион ребёнка основные группы продуктов — овощи и фрукты, молочные продукты, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла
- ✱ Следует учитывать индивидуальные особенности ребёнка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального питания

1. Сколько пищи ребёнок должен получать в течение дня?

Суточные объёмы питания

1–1,5 года:
1000–1200 г

1,5–3 года:
1200–1500 г

Разовый приём:
до 300–350 мл

Такие ориентиры помогают правильно планировать меню и не перегружать ребёнка лишними объёмами

2. Как выстроить оптимальный режим питания?

Регулярные приёмы пищи:

- способствуют выработке условного пищевого рефлекса
- улучшают работу ЖКТ
- обеспечивают хорошее переваривание и усвоение
- способствуют установлению аппетита

Оптимально организовать 5 приёмов пищи в день:

3 основных:

завтрак, обед, ужин

2 дополнительных:

полдник, второй завтрак или молочный напиток перед сном



Если ребёнок ещё получает грудное молоко, мама может продолжать кормить малыша 1–2 раза в сутки до 2 лет

Часы приёмов пищи должны быть постоянными, с отклонением не более 30 минут.

Если ребёнок предпочитает более частые приемы пищи: **их следует правильно организовать, избегая стихийных перекусов**, т.к. они приводят к снижению аппетита, заменяют полезные продукты и повышают риск развития кариеса и избыточной массы тела

3. Как правильно распределить продукты и блюда в течение суток?

При построении режима питания ребенка важно следить за правильным распределением продуктов и блюд в течение суток, именно поэтому каждый приём пищи должен составлять определённую часть общей энергетической плотности рациона

Завтрак:
25%

Обед:
30–35%

Ужин:
20%

Дополнительные
приёмы пищи:
около 10%

Такой баланс помогает ребёнку получать нужное количество энергии в нужное время

4. Какие основные продукты должны присутствовать в рационе питания?



Чтобы обеспечить поступление в организм ребёнка всех необходимых нутриентов и одновременно не допустить избытка отдельных пищевых веществ, питание должно быть **сбалансированным, разнообразным и учитывать физиологические потребности** в основных пищевых веществах и энергии



Ежедневно должны присутствовать: мясо животных или птицы, молочные и кисломолочные продукты, овощи, фрукты, хлеб, крупы, растительное и сливочное масла, а рыбу и яйца включают в рацион 2–3 раза в неделю

Таблица «Особенности включения основных продуктов при составлении индивидуального рациона питания у детей 1–3 лет»

Продукты	Особенности включения в рацион
Мясо и мясопродукты	- Включают в рацион ежедневно - Суммарное среднесуточное количество мяса животных, птицы а также рыбы в готовом виде должно составлять 100 г - Субпродукты (печень, сердце, язык) не чаще 1 раза в 7–10 дней - Мясо готовят в виде суфле, тефтелей, паровых котлет
Рыба и морепродукты	- Включают в рацион 2–3 раза в неделю - Общее количество в неделю — около 200 г - Рыбу отваривают или дают в виде котлет, предварительно очистив от костей
Яйца	- Включают в рацион 2–3 яйца в неделю - Сваренные вкрутую, в виде омлета, добавленные в запеканки, сырники и другие блюда
Молочные продукты (молоко, кисломолочные напитки (йогурт, кефир, ряженка), творог, сыр)	3 порции в день в различном виде - напиток, творог, в составе каши - Среднесуточное количество - около 450 г пресных и кисломолочных продуктов, включая творог, сметану и сыр - Оптимальная жирность жидких молочных продуктов — 2,5–3,2% - Творог — за неделю ребёнок может получить 200–250 г - Ежедневное употребление сыра не должно превышать 5 г (30–35 г за неделю). Можно давать отдельно или добавить в блюда - Сметана — 5–9 г в сутки для заправки блюд (жирность 10-15%) - В состав молочного рациона рекомендуется включать специализированную молочную смесь (3–4-я формулы)
Овощи и/или фрукты	Рекомендуется давать как самостоятельные блюда (салаты, сервированные фрукты, фруктовые пюре, овощные супы и др.), так и в виде гарнира к мясным и рыбным блюдам
Злаковые продукты (крупы, хлеб)	- Каши и крупы в качестве гарнира 1 раз в день, хлеб — 2–3 раза в день - Количество хлеба не должно превышать: 30-40 г ржаного и 60 г пшеничного в сутки - Рекомендуется использовать хлеб вчерашний или слегка подсушенный, что облегчает его усвоение
Представители семейства бобовых (фасоль, горох, чечевица, соя)	Не чаще 2–3 раз в неделю - Рекомендуется тщательно разваривать и по возможности освобождать от грубоволокнистой кожицы
Пищевые жиры (сливочное и растительные масла)	10-20 г сливочного масла в сутки (жирность от 72,5% до 82%) в составе различных блюд и для приготовления бутербродов
Вода и напитки	- Для утоления жажды использовать воду, а не сладкие напитки - Некрепкий чёрный, зеленый, травяной и фруктовый чай, какао, а также суррогатный кофе (кофейный напиток из ячменя, овса, ржи, цикория, сои и др.)

Таблица «Пищевые нутриенты в составе основных продуктов питания»

Продукты питания	Пищевая ценность
Молочные продукты (йогурт, кефир, биолакт, молоко, сыр, творог)	Животный белок, животный жир, кальций, витамины А, В ₂ , В ₁₂
Мясо и мясопродукты	Животный белок, железо, цинк, калий, витамины группы В (В ₁ , В ₂ , В ₆ , В ₁₂) и РР, липотропные вещества
Рыба	Животный белок, ДЦПНЖК, витамины В ₁ , В ₂ , D, железо, фосфор, йод
Каши, мюсли, печенье, макаронные изделия, хлеб	Растительные белки, пищевые волокна, крахмал, витамины группы В, минеральные вещества
Овощи, фрукты, ягоды	Простые сахара: глюкоза, фруктоза, сахароза. Сложные углеводы: крахмал, целлюлоза, пищевые волокна, органические кислоты, витамин С, β-каротин, калий, фолиевая кислота, флавоноиды
Масла (сливочное и растительное)	Насыщенные и полиненасыщенные жирные кислоты, жирорастворимые витамины
Яйца	Белок, холестерин, витамины группы В, витамин А, D, Е, лецитин, фосфор, железо

5. Что не рекомендуется включать в рацион питания детей 1–3 лет?

- грибы
 - соевые бобы
 - копчёная, солёная рыба и икра
 - морепродукты (крабы, креветки, трепанги, кальмары, мидии, омары, лангусты, 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

Для детей старше 1,5 лет постепенно уменьшают степень механической кулинарной обработки пищи.

Пюрированные блюда вытесняют более плотными, которые требуют активного жевания. Каши хорошо разваривают, но не протирают.

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.

Medical – медицинский

RUM15446/0626



ИДЕАЛЬНОЙ ПИЩЕЙ ДЛЯ ГРУДНОГО РЕБЁНКА ЯВЛЯЕТСЯ МОЛОКО МАТЕРИ. ИНФОРМАЦИЯ ТОЛЬКО ДЛЯ МЕДИЦИНСКИХ РАБОТНИКОВ.