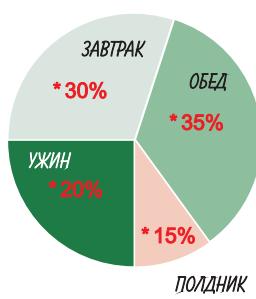


ВОЗРАСТНОЙ ПЕРИОД ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ ЖИЗНИ РЕБЕНКА – ОТВЕТСТВЕННЫЙ ЭТАП ПЕРЕХОДА К ВЗРОСЛОМУ ТИПУ ПИТАНИЯ: ВКЛЮЧАЮТСЯ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ, НО ПРИ ЭТОМ ИХ АССОРТИМЕНТ, КОНСИСТЕНЦИЯ, СТЕПЕНЬ ИЗМЕЛЬЧЕНИЯ И ТЕХНОЛОГИЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДОЛЖНЫ СУЩЕСТВЕННО ОТЛИЧАТЬСЯ ОТ ПИТАНИЯ ВЗРОСЛЫХ.

4–5 РАЗОВЫЙ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

4-РАЗОВОЕ ПИТАНИЕ



*КАЛОРИЙНОСТЬ

ДОПОЛНИТЕЛЬНО ДО 2-Х ЛЕТНЕГО ВОЗРАСТА МАТЬ МОЖЕТ ПРИКЛАДЫВАТЬ РЕБЕНКА К ГРУДИ 1–2 РАЗА В СУТКИ.

ЧАСЫ ПРИЁМА ПИЩИ ДОЛЖНЫ ОСТАВАТЬСЯ ПОСТОЯННЫМИ С НЕБОЛЬШИМИ ОТКЛОНЕНИЯМИ В 30 МИНУТ. ДАЖЕ ЕСЛИ РЕБЁНОК ПЛОХО ПОЕЛ, НЕ ДАВАЙТЕ ЕМУ ЕДУ В ПРОМЕЖУТКАХ МЕЖДУ КОРМЛЕНИЯМИ, ОСОБЕННО СЛАДОСТИ!

ОБЪЕМ ПИЩИ

СУТОЧНЫЙ ОБЪЕМ ПИЩИ	ОБЪЕМ ОДНОГО КОРМЛЕНИЯ
1–1,5 ГОДА: 1000–1200 Г	1–1,5 ГОДА: 250 МЛ
1,5–3 ГОДА: 1300–1500 Г	1,5–3 ГОДА: 350 МЛ

РЕБЁНОК ДОЛЖЕН ЕСТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН РАЗ В ДЕНЬ ВМЕСТЕ С ДРУГИМИ ЧЛЕНАМИ СЕМЬИ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЗДОРОВОЙ ДОМАШНЕЙ АТМОСФЕРЫ И УКРЕПЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ СВЯЗИ С РОДНЫМИ.

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ РАЦИОНА ПИТАНИЯ И ПОТРЕБНОСТЬ В БЖУ

ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ	Б	Ж	У
1300–1540 ККАЛ/СУТ	36–53 Г/СУТ	46–53 Г/СУТ	209–212 Г/СУТ
	12–15%	30–35%	55–60%

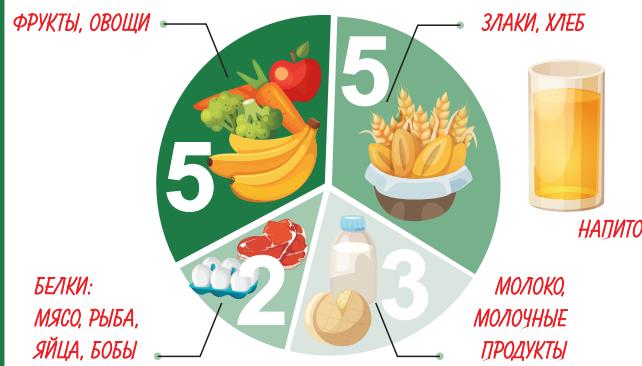
ГРУДНОЕ ВСКАРМЛИВАНИЕ (ГВ)

ВОЗ И ЮНИСЕФ РЕКОМЕНДУЮТ ПРОДОЛЖАТЬ ГВ ДО ДОСТИЖЕНИЯ РЕБЕНКОМ ВОЗРАСТА 2-Х ЛЕТ. ГРУДНОЕ МОЛОКО ЯВЛЯЕТСЯ ВАЖНЫМ ИСТОЧНИКОМ ЭНЕРГИИ И ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ ДЛЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 6–24 МЕСЯЦЕВ И МОЖЕТ ОБЕСПЕЧИВАТЬ 1/3 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ 12–24 МЕСЯЦЕВ.

ОБЪЕМ ЖЕЛУДКА НОВОРОЖДЕННОГО РЕБЕНКА				
ОБЪЕМ	5–7 мл	22–27 мл	45–60 мл	80–150 мл
РАЗМЕР	крыжовник	греческий орех	слива	яйцо
1 день	3 дня	1 неделя	1 месяц	

СХЕМА ПИТАНИЯ 5–5–3–2

ДЛЯ СБАЛАНСИРОВАННОГО И ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 1–3 ЛЕТ ОБЯЗАТЕЛЬНО НЕОБХОДИМО ВКЛЮЧАТЬ 4 ГРУППЫ ПРОДУКТОВ С ОПРЕДЕЛЕННЫМ СУТОЧНЫМ КОЛИЧЕСТВОМ ПОРЦИЙ ПО СХЕМЕ 5532.



ОВОЩИ, ФРУКТЫ – 5 ПОРЦИЙ

(1 ПОРЦИЯ=1 КУЛАКУ РЕБЕНКА)

- ЕСТЬ ЕЖЕДНЕВНО 4–5 РАЗ ДО 5 И БОЛЕЕ ПОРЦИЙ В СВЕЖЕМ ВИДЕ, ИЗ ЗАМОРОЖЕННЫХ, СУШЕНЫХ, КОНСЕРВИРОВАННЫХ ПРОДУКТОВ.

- РАЗНООБРАЗНЫЕ ФРУКТЫ (ЯБЛОКО, ГРУША, БАНАН, СЛИВА, ВИНОГРАД И ДР.) И ОВОЩИ (БЕЛОКОЧАННАЯ, ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, БРОККОЛИ, СВЕКЛА, МОРКОВЬ, КАБАЧКИ, БАКЛАЖАНЫ, ПОМИДОРЫ И ДР.), КРОМЕ ПРОДУКТОВ С ВЫСОКОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ И ТЕРПКИМ ВКУСОМ (РЕДЬКА, РЕДИС).

- СУХОФРУКТЫ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В КАЧЕСТВЕ ПЕРЕКУСА ИЛИ ГОТОВИТЬ ИЗ НИХ КОМПОТЫ, КИСЕЛИ, ДЕСЕРТЫ И ДОБАВЛЯТЬ В КАШИ.

- МОЖНО ЕСТЬ КАК САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ БЛЮДА (САЛАТЫ, СЕРВИРОВАННЫЕ ФРУКТЫ, ФРУКТОВЫЕ ПЮРЕ, ОВОЩНЫЕ СУПЫ И ДР.) ИЛИ ПОДАВАТЬ В ВИДЕ ГАРНИРА КРАЗИЧНЫМ БЛЮДАМ.

СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ – 5 ПОРЦИЙ

(1 ПОРЦИЯ=1 КУЛАКУ РЕБЕНКА)

- ХЛЕБ, КРУПЫ, МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ЕСТЬ ПО 4–5 ПОРЦИЙ В ДЕНЬ.

- СРЕДНЕСУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА: НЕ БОЛЕЕ 30–40 Г РЖАНОГО И 60 Г ПШЕНИЧНОГО ИЛИ РЖАНО-ПШЕНИЧНОГО.

- ЛУЧШЕ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ВЧЕРАШНИЙ ИЛИ СЛЕГКА ПОДСУШЕННЫЙ ХЛЕБ.

- ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ (БЛИНЫ, ОЛАДЬИ, СЫРНЫЕ ШАРИКИ С МУКОЙ) ПРЕДПОЧТИТЕЛЬНЕЕ УПОТРЕБЛЯТЬ ПОСЛЕ 3-Х ЛЕТ.

МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ – 3 ПОРЦИИ

- УПОТРЕБЛЯТЬ 2–3 РАЗА В ДЕНЬ ДО 2–3 ПОРЦИИ.

- СРЕДНЕСУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО: 400–500 МЛ ЖИДКИХ ПРОДУКТОВ, 35–50 Г ТВОРОГА, 5–10 Г СМЕТАНЫ.

- МОЛОКО 2,5–3,2% ЖИРНОСТИ, ОБЕЗЖИРЕННОЕ МОЛОКО НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ.

- СМЕТАНА 10–15% ЖИРНОСТИ В КАЧЕСТВЕ ЗАПРАВКИ БЛЮД.

- СЫР 3–7 Г ОТДЕЛЬНО КУСОЧКОМ ИЛИ ДОБАВИТЬ В БЛЮДА. ОСТРЫЕ СОРТА, ПЛЕСЕНЕВЫЕ, КОПЧЕНЫЕ И ПЛАВЛЕНЫЕ СЫРЫ НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ.

- ФРУКТОВЫЕ ЙОГУРТЫ И ТВОРОЖКИ ВЫБИРАТЬ БЕЗ ДОБАВЛЕННОГО САХАРА ИЛИ С МИНИМАЛЬНЫМ ЕГО СОДЕРЖАНИЕМ.

- НЕ ДОПУСКАЕТСЯ ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИСКУССТВЕННЫХ ВКУСОВЫХ ДОБАВОК, АРОМАТИЗАТОРОВ И КРАСИТЕЛЕЙ.

БЕЛКОВЫЕ ПРОДУКТЫ – 2 ПОРЦИИ

- **МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ** ЕСТЬ 4–5 РАЗ В НЕДЕЛЮ, В ДЕНЬ ДО 85–90 Г.
- ВЫБИРАТЬ ПОСТНЫЕ СОРТА МЯСА ЖИВОТНЫХ И ПТИЦЫ (ГОВЯДИНА, СВИНИНА, БАРАНИНА, КРОЛИК, КУРЫ, ИНДЕЙКА И ДР.).
- ОТЛИЧНО ПОДОЙДУТ КОЛЛЕКТИВЫ И ФРИКАДЕЛЬКИ ИЗ ФАРША.
- ПОСЛЕ ПРОРЕЗЫВАНИЯ ПОЛНОГО НАБОРА МОЛОЧНЫХ ЗУБОВ ВКЛЮЧИТЬ В РАЦИОН ТУШЕНОЕ НЕБОЛЬШИМИ КУСОЧКАМИ МЯСА.
- СУБПРОДУКТЫ (ПЕЧЕНЬ, СЕРДЦЕ, ЯЗЫК) УПОТРЕБЛЯТЬ НЕ ЧАЩЕ 1 РАЗА В 7–10 ДНЕЙ.
- КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ И ДР.) НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ.
- **БОБОВЫЕ ПРОДУКТЫ** ЕСТЬ НЕ ЧАЩЕ 1–2 РАЗА В НЕДЕЛЮ.
- ГОРОХ, ФАСОЛЬ, ЧЕЧЕВИЦА, ЗЕЛЕНЫЙ ГОРОШЕК (СВЕЖИЙ ИЛИ ЗАМОРОЖЕННЫЙ) И СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ.
- СОЕВЫЕ БОБЫ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.
- ПРИ ПРИГОТОВЛЕНИИ ТЩАТЕЛЬНО РАЗВАРИВАТЬ И ПО ВОЗМОЖНОСТИ ОСВОБОЖДАТЬ ОТ ГРУБОВОЛОКНИСТОЙ КОЖИЦЫ.
- **РЫБУ** ЕСТЬ 2–3 РАЗА В НЕДЕЛЮ В ОБЩЕМ ДО 200 Г/Н/ЕД.
- ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН РЫБУ НЕЖИРНЫХ СОРТОВ (ТРЕСКА, ХЕК, КАМБАЛА, КАРП, МИНТАЙ) И ЖИРНЫХ СОРТОВ (СЕМГА, СКУМБРИЯ, СЕЛЬДЬ, ПАЛТУС).
- НЕ РЕКОМЕНДУЮТСЯ МОРЕПРОДУКТЫ (КРАБЫ, КРЕВЕТКИ, ТРЕПАНГИ, КАЛЬМАРЫ, МИДИИ, ОМАРЫ, ЛАНГУСТЫ, МОРСКИЕ ГРЕБЕШКИ И ДР.), КОЛЧЕНАЯ, СОЛЁНАЯ РЫБА И ИКРА.
- **КУРИНЫЕ ЯЙЦА** ЕСТЬ ДО 2–3 ШТ. В НЕДЕЛЮ, ПЕРЕПЕЛИНЫЕ – ПО 1 ШТ. В ДЕНЬ.
- ВАРИТЬ ВКРУТОЮ, В ВИДЕ ОМЛЕТА, ДОБАВЛЕННЫХ В ЗАПЕКАНКИ, СЫРНИКИ И ДРУГИЕ БЛЮДА.
- ЯЙЦА ВОДОПЛАВАЮЩИХ ПТИЦ (УТИНЫЕ, ГУСИНЫЕ) НЕ УПОТРЕБЛЯТЬ.
- ДО 1,5 ЛЕТ ЕСТЬ ТОЛЬКО СВАРЕННЫЕ ВКРУТОЮ ЖЕЛТКИ В ВИДЕ ДОБАВКИ В КАШИ. К КОНЦУ ВТОРОГО ГОДА ЖИЗНИ ВВОДИТЬ ЯЙЦО ЦЕЛИКОМ.

ВОДА, НАПИТКИ

- ОСНОВНОЕ ПИТЬЕ – ФИЛЬРОВАННАЯ И КИПЯЧЕННАЯ ВОДА.
- СОКИ, КОМПОТЫ, МОРСЫ, КИСЕЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ В КАЧЕСТВЕ ДЕСЕРТА.
- РАЗРЕШАЮТСЯ НЕКРЕПКИЙ ЧЕРНЫЙ, ЗЕЛЕНЫЙ, ТРАВЯНОЙ И ФРУКТОВЫЙ ЧАИ, КАКАО С 1,5 ЛЕТ.
- ФРУКТОВЫЕ СОКИ ВЫБИРАТЬ НАТУРАЛЬНЫЕ БЕЗ ДОБАВЛЕНИЯ САХАРА ПО 1 ПОРЦИИ В ДЕНЬ (100 МЛ).

ДОПОЛНИТЕЛЬНО

- СОЧЕТАТЬ В РАЦИОНЕ ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ И РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА.
- СЛИВОЧНОЕ МАСЛО ВЫБИРАТЬ ЖИРНОСТЬ 72,5–82%, ЕСТЬ ДО 10–20 Г/ДЕНЬ В СОСТАВЕ РАЗЛИЧНЫХ БЛЮД ИЛИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БУТЕРБРОДОВ.
- РАСТИТЕЛЬНЫЕ МАСЛА (ПОДСОЛНЕЧНОЕ, КУКУРУЗНОЕ, ОЛИВКОВОЕ И ДР.) ЕЖЕДНЕВНО УПОТРЕБЛЯТЬ ДО 10–15 МЛ.
- КОМБИНИРОВАННЫЕ ЖИРЫ И МАРГАРИНЫ НЕ ПРИМЕНЯЮТСЯ.
- ЦЕЛЫЕ ИЛИ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ОРЕХИ НЕ СЛЕДУЕТ ДАВАТЬ ДЕТЕЯМ ДО 3 ЛЕТ.
- ДОПУСТИМОЕ СРЕДНЕСУТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО САХАРА И СЛАДОСТЕЙ, С УЧЕТОМ ИСПОЛЬЗОВАННОГО ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮД – ДО 30 Г/ДЕНЬ.
- СОЛЬ ОГРАНИЧИТЬ ДО 2–3 Г/В ДЕНЬ ИЛИ 1/2 ЧАЙНОЙ ЛОЖКИ.
- СПЕЦИИ ИСПОЛЬЗОВАТЬ В ОЧЕНЬ НЕБОЛЬШИХ КОЛИЧЕСТВАХ: СЛАДКИЙ И БЕЛЫЙ ПЕРЕЦ, ЛАВРОВЫЙ ЛИСТ, БАЗИЛИК, ТМИН, ТИМЬЯН, КОРИАНДР, МАЙОРАН, РОЗМАРИН, ДУШИСТЫЙ ПЕРЕЦ, ВАНИЛЬ И КОРИЦА.
- СПЕЦИИ, ОБЛАДАЮЩИЕ ОСТРЫМ ИЛИ ЖГУЧИМ ВКУСОМ, ТАКИЕ КАК КРАСНЫЙ И ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, ХРЕН, ГОРЧИЦА НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.
- СТОЛОВЫЙ, ВИННЫЙ, ЯБЛОЧНЫЙ, ПЛОДОВО-ЯГОДНЫЙ И ДРУГИЕ ВИДЫ УКСУСОВ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ.

ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ

- ГРИБЫ.
- КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ПРОДУКТЫ, В Т.Ч. ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.
- СУХИЕ КОНЦЕНТРАТЫ ДЛЯ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ГАРНИРОВ.
- ОСТРЫЕ СОУСЫ, ГОРЧИЦА, ХРЕН, ПЕРЕЦ, УКСУС, МАЙОНЕЗ.
- НАТУРАЛЬНЫЙ КОФЕ.
- СОКИ И НАПИТКИ В ВИДЕ СУХИХ КОНЦЕНТРАТОВ.
- СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ.
- КОМБИНИРОВАННЫЕ ЖИРЫ, МАРГАРИНЫ.
- ТОРТЫ И ПИРОЖНЫЕ.
- ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ (АРОМАТИЗАТОРЫ, КРАСИТЕЛИ ИСКУССТВЕННОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ, В Т.Ч. ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА).



П И Т А Н И Е

ДЕТЕЙ 1–3 ЛЕТ



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ