Правильное и строго продуманное питание малышей важно не только
в первые месяцы жизни.

После того, как ребенку исполнится 1 год, темпы его роста и развития продолжают набирать «обороты».

А это значит, что детскому организму требуется все больше и больше питательных веществ, многие из которых он должен получать из привычных нам продуктов питания.

Но все же детский стол в корне отличается от взрослого.

Что надо учесть родителям, чтобы создать оптимальные условия для развития организма ребенка?

**Правила питания детей после 1 года**

У малыша после года начинают появляться осознанные желания и предпочтения в еде: одни продукты ему нравятся, а другие – не очень. Накормить «малоежку» может быть задачей непростой. Но даже если у ребенка хороший аппетит, важно правильно организовать рацион питания, для этого придерживайтесь простых правил:

1. **Продолжите грудное вскармливание, если вы и ребенок этого хотите. Если же по каким-то причинам питание грудью после года приходится прервать, то делайте это постепенно. Резкое отлучение от груди – это стрессовая реакция для ребенка, которая может привести к негативным последствиям. При одномоментном прекращении грудного вскармливания малыши сильно капризничают, становятся раздражительными и беспокойными по ночам. Педиатры советуют постепенно замещать дневные кормления обычной едой, предназначенной для детского питания.**
2. **Старайтесь выработать режим кормления. Это позволит приучить ребенка принимать пищу через определенные интервалы. Такой подход позволит малышу легко адаптироваться к детском саду, а мама сможет заранее планировать время приготовления еды.**
3. **Не кормите ребенка насильно. Если пришло время кушать, а малыш отказывается, то не заставляйте его. Дети старше года достаточно активные и любознательные, поэтому порой они предпочитают играться, а не питаться. Часто малыши могут не есть даже целый день, но потом, когда «просыпается» аппетит, способны восполнить свои энергетические запасы с лихвой. Аккуратное и постепенное, но настойчивое приучение к графику кормления позволит решить эту проблему.**
4. **Постепенно переходите к более грубой и разнообразной пище. Начиная с возраста 6 месяцев и старше пищеварительный тракт малыша уже способен усваивать протертую растительную и животную пищу, которая содержит большое количество белков, витаминов и микроэлементов, важных для активно растущего ребенка. По возможности полностью пюреобразную еду заменяйте маленькими кусочками, которые ребенок может проглотить.**

**Как составить рацион ребенка 1–3 лет**

Рацион питания ребенка от 1 года до 3 лет должен быть составлен с учетом соблюдения принципов сбалансированности и разнообразия. Детям в этом возрасте рекомендован 5-и разовый прием пищи (3 основных приема и 2 дополнительных). Большинство педиатров советуют следующим образом формировать ассортимент основных блюд для ребенка от года до 3 лет:

1. На завтрак – различные хорошо проваренные каши, приготовленные овощи, нежирное мясо животных или нежирные сорта рыбы. Также в рацион можно включать творог, яйца. Для питья ребенку можно предлагать не только молоко, но и травяные чаи, соки и т.д.
2. На обед желательно готовить горячее первое блюдо (как на овощных, так и на мясных бульонах). На второе – рыба или мясо животных
с кашей. Если ребенок не страдает ожирением, то можно рекомендовать различные сладкие фрукты.
3. На ужин – небольшое количество каши, овощей и мяса.

Помимо основных, должны быть и дополнительные приемы пищи:

1. второй завтрак (например, печенье, йогурт, сок);
2. полдник (молочная каша и др.).

Важная особенность питания ребенка 1–3 лет – это получение основной массы белка и жиров в первой половине дня. После еды обязательно употреблять несладкую воду (это позволит снизить риск кариеса молочных зубов).