



Питание ребёнка раннего возраста

"Родительские крайности":

- кормление после года с "семейного стола";
- до 3-х лет кормление протертой пищей;
- кормление после года с использованием соски, бутылочки;
- перекармливание: "за маму", "за папу" ...;
- "положу конфетку в кармашек...";
- "фаст-фуд" - питание "на бегу";
- "где присели, там и поели"

"Здоровое питание - начните с себя"

- родители - лучший пример для малышей;
- сохранение семейных традиций - совместный ужин

Основные правила:

- постепенность и осторожность введения новых продуктов питания;
- активное пережевывание пищи - лучшая выработка пищеварительных соков, переваривание и усвоение пищи, развитие речи;
- разнообразие питания - фактор здорового состояния ребёнка;
- "маленькие привереды" - предлагайте новое полезное питание несколько раз (до 10-15);
- не заставляйте малыша есть насильно - переедание - это избыточный вес, ожирение;
- режим питания - хороший аппетит, максимально эффективное усваивания продуктов



Полезное питание - профилактика заболеваний в будущем

- Регулярное употребление кисло-молочных продуктов, блюд из овощей и рыбы

Переходный период от грудного вскармливания к пище взрослого