



Здоровье ребенка, во многом зависит от его питания. Многие мамы считают, что после трех лет, можно переводить малыша на общую кухню, но это не так. Даже в трех летнем возрасте, необходимо правильно подбирать малышу рацион.

Ребенку в три года, нельзя давать сильно соленую и перченую еду. Также стоит удержаться от большого количества специй. В рационе трехлетнего ребенка должны присутствовать полезные продукты, такие как овощи и фрукты, молочные продукты, мясо нежирных сортов, хлеб, рыба, различные крупы. В этом возрасте, лучше всего блюда тушить, варить на пару или запекать в духовке.

Существует большое количество рецептов, по которым можно приготовить вкусные каши малышу. Для приготовления различных каш, можно брать любые крупы. Для маленького желудка, очень полезная каша из ячневой крупы. Ячневая крупа, делается из ячменя.

Ячмень – это очень полезный продукт питания. Из него изготавливают: ячневую крупу, перловую крупу и хлопья. В состав ячменя входит большое количество: белка, клетчатки, витамины и минералы. Ячмень в любом виде, очень полезен для работы пищеварительной системы.

Маленьким деткам рекомендуется варить каши, и готовить различные запеканки, из ячневой крупы и хлопьев. Так как ячневые хлопья легкие на желудок, очень полезно готовить из них завтрак для малыша. Хлопья заливаем кипяченым молоком, добавляем немного сахара и фруктов, и вкусная каша для завтрака, через пару минут, готова.

Многие родители хотят порадовать своего малыша различными вкусностями. Но, для того чтобы сохранить здоровье ребенка, желательно не давать ему большое количество сладостей. Из рациона ребенка следует исключить: газированные напитки, чипсы и сухарики, майонезы и соусы, кофе и какао. Также следует с осторожностью давать маленьким деткам шоколад и конфеты.

Питание ребенка от трех лет

Автор: Горская Валентина
22.03.2013 15:50

Полезно малышу готовить блюда из домашнего творога. В состав творога входит большое количество кальция. Также ежедневно в рационе малыша должно присутствовать мясо нежирных сортов: индейка, куриное мясо, телятина. Фрукты и овощи желательно выбирать те, которые растут в вашем регионе. Это поможет избежать, возникновение аллергии на них. Два раза в неделю ребенку, необходимо готовить блюда из рыбы. Рыба должна быть не сильно жирных сортов. Большое количество кальция содержится в натуральном йогурте. Его можно давать, выпить малышу, на завтрак или на ужин. Хотя бы через день в рационе должны присутствовать вареные куриные яички. Раз в неделю можно печь ребенку свежие оладушки.

Питание трехлетнего ребенка должно быть: сбалансированным, разнообразным и достаточным. И тогда ваш малыш будет здоровым, и с каждым днем будет всех радовать новыми открытиями.