



Как быть особенно молодым мамочкам, при огромном предложении в интернете **меню для ребенка**

. Ведь среди предложенных рекомендаций часто можно встретить абсолютное не понимание темы. Перед тем, как предлагать Вам уважаемые родители свое меню, хочется посоветовать . Если любое меню для детей отличается значительно от привыкших продуктов в Вашем доме, следует не спешить с использованием новых продуктов, вводите их постепенно.

В любом меню для ребенка обязательно должны присутствовать **витамины, белки, углеводы** , как составляющие его. Также я столкнулась с тем фактом, что дети от 1,5 до 3 лет не хотят есть салаты. Как приспособиться в этом случае? Здесь нужен индивидуальный подход, методом проб. Один ребенок замечательно пьет томатный сок, другому, по вкусу вареная свекла. Еще кто-то выбирает салат из капусты.

Детки, они ориентируется не умом и пищу для себя выбирают по **внутреннему желанию** . Стоит доверять их инстинкту. Конечно это немного неудобно. Но чтобы сложить оптимальное меню для ребенка следует знать его желания.

Примерное меню для ребенка от 1,5 до 3 лет

Автор: ukrainka
21.09.2013 15:22

Также для составления меню нужно выбирать сезонные продукты. Чтобы по максимуму организм накапливал витамины. Некоторые витамины, например каротин (провитамин А) не может преобразовываться в организме без жиров. Водорастворимые витамины вообще не имеют способности накапливаться в организме, их поступление необходимо каждый день. К таким витаминам относят витамин С, Н, витамины группы В, фолиевая кислота.

Не следует бояться переводить малышей на взрослую пищу. К 1,5 годам детки свободно должны уже сидеть за общим столом и пробовать самостоятельно держать ложку. Есть «
вундеркинды
»
которые уплетают пищу в таком возрасте самостоятельно.

Ни в коем случае не исключайте молочные продукты с меню для ребенка. Есть конечно исключения и некоторые дети в связи с нарушениями в организме (отсутствие фермента лактазы для расщепления лактозы) не могут употреблять молоко. Очень жаль конечно, но это факт. Зато кисломолочные продукты им подходят. Кажется, сама природа одарила человека молочным продуктом для полноценного роста и развития детей.

Хочется еще посоветовать родителям не принимать категорично любые советы по составлению меню для ребенка. Дети очень разные и проблемы со здоровьем также отличаются. Корректируйте меню под своего ребенка. Если появляются сложности, проконсультируйтесь с врачом.

Примерное меню для ребенка от 1,5 до 3 лет

Автор: ukrainka
21.09.2013 15:22

Примерное меню на день для ребенка

Завтрак

Завтрак часто рекомендуют в 8 часов. Но редко какой ребенок хочет есть в такое время. Время завтрака зависит от времени пробуждения. Желание есть может наступить в течение получаса – час.

Омлет или творожная запеканка – 40-70 г

Гречневая каша – 150 г

Какао или молоко – 10 г

Примерное меню для ребенка от 1,5 до 3 лет

Автор: ukrainka
21.09.2013 15:22

Обед

Время обеда также может колебаться от 12 до 13 часов

Суп, борщ или бульон – 100 мл

Салат овощной – 40 г

Котлета мясная или рыбная с вареными овощами до 100 г

Компот или сок – 100 мл

Примерное меню для ребенка от 1,5 до 3 лет

Автор: ukrainka
21.09.2013 15:22

Полдник

Обычно детки хотят кушать после сна в течение часа примерно в 15 - 16 часов

Кефир или молоко – 150 мл

Печенье или булочка – 20-30 г

Фрукты – 100 г

Ужин

Чтобы детки спокойно спали всю ночь ужин нужно давать как можно позже. Не надо бояться, что это навредит малышу. Это ошибочное мнение. Детки ночью интенсивно

Примерное меню для ребенка от 1,5 до 3 лет

Автор: ukrainka
21.09.2013 15:22

растут и им нужна пища. Родители сами видят, наелся ли их ребенок или нет по состоянию сна. Здесь не имеется ввиду обильная пища, важно, чтобы ребенок был сытым.

Любая молочная каша – 150 г

Печеные фрукты – 50 г

Ночью, дети могут попросить пить. Пусть под рукой будет вода или любимый сок.