

Что приготовить для годовалого ребенка?

Автор: User0

22.03.2014 14:04 - Обновлено 16.04.2017 10:15

Система пищеварения годовалого малыша более развита, нежели чем у младенца, но не так multifunctional и сложна как у детей 3 лет и старше и взрослого человека. Поэтому многие мамы задаются вопросом, чем накормить годовалого ребенка. С одной стороны малыш с удовольствием кушает твердую пищу, с другой многие женщины до сих пор продолжают грудное вскармливание.



Производители питания для детей активно пропагандируют родителям, что малыша стоит кормить специально адаптированным питанием для детей, а бабушки сетуют, что их годовалые малыши, то есть наши папы и мамы – питались с общего стола, кушают то, что ест вся семья.

В данной ситуации стоит прислушаться к мнению старшего поколения. Ребенку одного года можно употреблять в пищу, многое из того, что входит в рацион взрослого

Что приготовить для годовалого ребенка?

Автор: User0

22.03.2014 14:04 - Обновлено 16.04.2017 10:15

человека. Родителям стоит помнить о несовершенстве пищеварительной системе их малыша, поэтому необходимо ввести ряд ограничений.

Пища ребенка должна быть простой и не вызывать аллергических реакций. В меню стоит отдавать предпочтение паровым и тушеным блюдам, избегая жаренного, копченого. Жирная, острая, маринованная, копченая пища относится к разряду тяжелых продуктов, которые не должны попасть в рацион крохи.

Для малыша отлично подойдут супы, каши, рагу, пюре. Новую пищу в меню ребенка стоит вводить с осторожностью, маленькими порциями. Для приготовления пищи ребенку после года необходимо использовать постные сорта рыбы, нежирное мясо (кролик, индейка, курица, говядина).

Мамочке стоит помнить, что красные овощи и фрукты могут вызвать у малыша аллергическую реакцию. Цельное молоко, необходимо тщательно кипятить, а купленные кисломолочные продукты следует давать в умеренное или холодное время года. Летом лучше приготовить кисломолочные блюда самостоятельно, либо вообще не использовать их в рационе ребенка.

Избегайте тех продуктов, которые могут вызывать аллергию: меда, ягод, шоколада, цитрусовых и пр. малышу не стоит давать тонизирующие напитки, чай, кофе. В приготовлении блюд для годовалого ребенка не рекомендуется перебарщивать с добавлением пряностей, специй и приправ. Ребенка одного года можно кормить за семейным столом, но на нем должны присутствовать блюда, не противопоказанные детям до 3 лет, в том случае, если еда по вкусу остальным членам семьи.