

Ближе к одному году малыши уже обычно отучены от материнского молока и поглощают больше взрослой пищи. Но чем же кормить драгоценное чадо, чтобы не навредить его организму, а наоборот помочь расти и правильно развиваться? Всеми педиатрами рекомендовано выпивать примерно 300 мл молока или молочной смеси малышу в день в возрасте после года.



Молоко очень важный напиток, так как содержит много витаминов, а главное кальций так необходимый подрастающему организму. Обычно молоко малышам дают на ночь, слегка подогревая, так как именно оно является отличным завершением рациона ребёнка на день.

Продукты, которые запрещены малышу: сладости, солёное, перчённое, хлебобулочные изделия из твёрдых сортов пшеницы, концентрированные соки, газировка, полуфабрикаты, колбасные изделия, консервированные продукты. Очень важно знать, что если вы даёте малышу мёд, то его нельзя употреблять в пищу после нагрева свыше 60 градусов, так как такой мёд способствует развитию метаболизма.

Продукты которые можно употреблять в пищу: тушёные овощи, каши из разных видов круп, молочные напитки, творог (детский), мясо, рыба, курица, индейка (все виды мяса только в варёном или пареном виде), фрукты (абрикосы, виноград, яблоки, бананы,

груши и некоторые виды ягод, всё это только по разрешению вашего педиатра, если нет аллергии).

Хлебобулочные изделия так же можно давать малышу, но для этого лучше выбирать хлеб из хорошо промолотых сортов пшеницы. Можно давать в пищу малышу макароны, только нужно учитывать то, что есть детские макароны на основе овощей и муки, они лучше усваиваются и приносят много пользы.

В день малыш должен съесть обязательно молочную кашу, лучше всего для этого подойдёт утреннее время. Обязательно суп из протёртых овощей и мяса, в обеденное время. Ужин должен быть лёгким, чтобы малыш лучше спал, для этого подойдёт детский творог и фруктовое пюре.

Перед сном тёплое молоко или детский кефир. Так же очень важно давать малышу чистую питьевую воду, прокипячённую заранее, воды малыш должен выпивать ровно столько, сколько требует его организм, не ограничивайте его. Не стоит кормить малыша только покупными пюре, супами и прочими продуктами, так как это не экономно и не всегда полезно.

Готовьте сами с удовольствием для ваших малышей. Очень хорошо если в доме есть пароварка или мультиварка, эти чудо машины облегчат вам жизнь, и помогут, быстро и без лишних усилий приготовить вкусную, и здоровую пищу.