**Особенности питания детей с 1 года до 3 лет**

**При составлении меню следует придерживаться следующих правил:**

* **Два овощных блюда – на обед и ужин**
* **Одно крупяное блюдо – на завтрак**
* **К мясному блюду предпочтительно выбирать овощной гарнир**
* **На полдник – достаточное количество жидкости: фрукты, кисломолочные продукты**
* **На обед с 1,5 лет – салаты из свежей зелени, заправленные растительным маслом**
* **В качестве первого блюда на обед – щи, борщ на мясном (не на костном) бульоне, вегетарианские, молочные супы**
* **В качестве мясного блюда на обед – биточки, котлеты, тефтели**
* **В качестве третьего блюда на обед - свежие фрукты или ягоды, компот или морс, кисель из свежих и сухих фруктов**
* **Ассортимент блюд должен быть разнообразным**
* **Молочные продукты: молоко, молочные смеси, творог, кефир, йогурты и др. к концу второго года жизни в ассортимент можно добавить простоквашу, ацидофиллин, ряженку, варенец.**
* **Лучше выбирать молочные продукты специализированные и обогащенные минеральными веществами, витаминами и другими микронутриентами**
* **После 1 года в рацион вводят сметану и сыр (не более 5 гр)**
* **Сметана 10-15 % жирности используется в качестве вкусового продукта для заправки блюд**
* **Мясо и мясопродукты: говядина, телятина, нежирная свинина, конина, мясо кролика, ягненка, птицы (кура, индейка, за исключением уток и гусей)**
* **Печень, сердце, язык не следует использовать в питании детей чаще одного раза в 7-10 дней**
* **Раньше отдавалось предпочтение нежирным сортам рыбы, которые лучше усваиваются**
* **В настоящее время рекомендуется использовать и жирные сорта рыбы**
* **Салат из морской капусты можно вводить в питание детей уже с 1,5-2 летнего возраста**
* **Фрукты и овощи можно использовать как отдельные плоды, так и в блюдах в сыром виде или после термической обработки**
* **Гастрономические изделия (колбасы, сосиски, сардельки и др.) в питании детей до 3-х лет не рекомендуется!**
* **Соленую рыбу и икру в рацион детей до 3-х лет жизни не включать (избыток соли)**
* **Не рекомендуются в питании морепродукты (высокая потенциальная аллергенность и значительное содержание экстрактивных веществ)**
* **Нельзя использовать редис и редьку**
* **Ежедневное употребление 20-25 гр морской капусты может обеспечить суточную потребность организма в йоде**
* **Салат из морской капусты можно вводить в питание детей уже с 1,5-2 летнего возраста**
* **Фрукты и овощи можно использовать как отдельные плоды, так и в блюдах в сыром виде или после термической обработки**
* **Кондитерские изделия (зефир, пастила, мармелад, варенье или джем, печенье, вафли и др) могут использоваться в питании детей после года в количестве до 10 гр в день, они даются после основного приёма пищи или на полдник**
* **Соки – 100 мл в сутки**
* **Кисели являются высокоуглеводными продуктами, они могут использоваться не более 2-3 раз в неделю**