



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЧЕЛОВЕКА

ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения «Центр гигиены и
эпидемиологии в Свердловской области в городе Асбест и Белоярском районе»**
(Асбестовский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»)

Ладыженского ул., д.17, г. Асбест, 624260

тел./факс: (34365) 2-48-18; e-mail: mail_03@66.rosпотреbnadzor.ru; <https://fbuz66.ru/>

ОКПО 77144867; ОГРН 1056603530510; ИНН/КПП 6670081969/668343001

От 06.08.2025г. № 66-20-003-12/12-¹⁶³⁴-2025

В СМИ,
на сайты Администраций МО, ГО,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Особенности питания детей от 1 до 3 лет

Каждый период детства имеет свои особенности роста, развития, формирования и функциональной активности отдельных органов и систем, а также психической деятельности. Для малышей в возрасте 1–3 лет характерны интенсивные процессы развития функций органов пищеварения, костно-мышечной и центральной нервной системы. Активно протекают обменные процессы, продолжается формирование иммунологических реакций, совершенствуется способность психического отражения внешнего мира, появляются первые умения и навыки.

За первые три года жизни ребенок последовательно осваивает несколько способов приема пищи – сосание груди или бутылочки, прием пищи с ложки или из чашки, самостоятельное использование ложки, а затем и вилки. Каждый из этих способов позволяет обеспечить ребенка определенным видом пищи и сформировать навык потребления пищи – жидкой, кашеобразной, мягкой и твердой различной степени измельчения.

При составлении рациона малышей от 1 до 3 лет важно придерживаться основных принципов:

1. Питание должно **удовлетворять основные потребности** детей в питательных веществах, витаминах и минералах. Основную долю энергии в рационе до 6 месяцев составляют жиры (до 50% энергетической ценности рациона). Только к концу первого года жизни соотношение белков, жиров и углеводов устанавливается в пропорциях, относительно близких к потребностям взрослого организма (14% белка, 31% жира и 55% углеводов).

2. Введение в рацион грудного ребенка продуктов и блюд следует проводить постепенно. С 3 месяца начинают давать, медленно увеличивая количество, фруктовые соки и пюре, к 5 месяцу – овощные пюре и молочные каши, к 7 месяцу – половинку желтка, жидкие кисло-молочные продукты, мясные пюре. Критическим периодом в питании является возраст от 1 до 3 лет, когда происходит перевод ребенка на общий стол и формирование стереотипа пищевого выбора. От родителей полностью зависит правильность этого перехода. Основной задачей при переводе ребенка на общий стол является ограниченное использование в питании сладостей (в том числе прохладительных напитков), колбас, жирных гастрономических продуктов. В то же время ребенок должен приучаться регулярно есть молочные продукты (любой жирности без ограничения для здоровых детей), овощи и фрукты, мясо и рыбу, хлеб и зерновые продукты.

3. Необходимо **соблюдать разумное разнообразие рациона**. Детям, перешедшим к смешанной пище важно ежедневно включать в рацион основные группы продуктов – овощи и фрукты, молочные, мясо/рыбу, злаковые, сливочное и растительные масла. Объем блюд в день для детей от 1 до 3 лет составляет не менее 1600 грамм: завтрак – 350 г, второй завтрак – 100 г, обед – 450 г, полдник – 200 г, ужин – 400 г, второй ужин – 100 г.

Соблюдение режима питания для ребенка раннего возраста имеет принципиальное значение. Это способствует выработке условного пищевого рефлекса на определенное время приема пищи, что обеспечивает ритмичную работу желудочно-кишечного тракта и хорошее усвоение пищи. Предпочтительно, чтобы часы приема пищи оставались постоянными.

4. Следует учитывать **индивидуальные особенности** ребенка, семейные традиции и национальные особенности, не отступая, тем не менее, от принципов рационального здорового питания.

К 3 годам ребенок уже имеет 20 молочных зубов, что позволяет ему откусывать и хорошо пережевывать пищу. Емкость желудка увеличивается до 300-350 мл. Отмечается активный рост поджелудочной железы, активизируется ферментовыделительная функция желудочно-кишечного тракта, усиливается синтез желчных кислот. Все это приводит к возможности увеличения потребляемого объема пищи как в одно кормление, так и за сутки, к удлинению временных промежутков между приемами пищи, а также расширению ассортимента продуктов питания.



Правильно питайтесь и будьте здоровы!

Главный врач филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии
в Свердловской области в городе
Асбест и Белоярском районе»

Е.В.Гилева

*Исп. Антропова Е.С., врач по общей гигиене ОЭУВиО
Тел. 8 (34365) 2-48-16*