**Правильное питание для детей раннего возраста**

Дети двухлетнего возраста постепенно переходят на взрослую пищу, однако полностью приобщить ребенка к общему столу еще рановато. В этой статье мы расскажем про **правильное питание для детей от 2 лет**.  Заботливые родители должны знать, что режим питания ребенка в этом возрасте, должен быть четырехразовым, он в обязательном порядке должен включать в себя: завтрак, обед, полдник и ужин. Если малыш будет питаться чаще, это может плохо отразиться на аппетите. В то время как редкие приемы пищи будут способствовать неправильному перевариванию еды.

**Основные правила правильного питания**

Сбалансированность еды по белкам, жирам и углеводам – это главный постулат правильного питания, их соотношение должно составлять 1:1:3. Важно отметить, что белки – это своего рода «стройматериал» для организма ребенка. А значит в меню малыша должны входить такие продукты как: яйца, мясо, рыба, молоко. Что касаемо углеводов они являются источником энергии, такие вещества содержаться во фруктах, сахаре, хлебе, крупах. Неотъемлемой составляющей правильного и сбалансированного питания являются жиры, они обеспечивают энергетическую потребность тела ребенка.

Важно акцентировать внимание на том, что ребенок в возрасте 2-х лет, должен получать в день 1500 ккал. Каждый прием пищи должен содержать определенное количество калорий. Завтрак – 25%, обед – 30%, полдник – 15%, ужин – 30%.

Очень важно, чтобы ребенок получал в полном объеме кальций, который содержится в таких продуктах как: овсяная крупа, капуста, творог, курага, горох. Именно кальций положительным образом влияет на рост и состояние костей.

**Правильное питание и питьевой режим**

Говоря о правильном и сбалансированном питании ребенка, важно затронуть и такую тему как питьевой режим. Суточная норма потребляемой жидкости должна составлять 100 мл  на один килограмм веса двухлетнего малыша. При этом важно учитывать, что жидкость – это не только чистая вода, но также супы, соки, молоко, компоты. Если говорить о летнем периоде времени, то объем потребляемой жидкости увеличивается.

**Принципы сбалансированного и здорового питания**

Немаловажное значение при организации детского правильного питания имеет и способ термической обработки продуктов. В рационе не должно быть ничего жареного. Желательно чтобы продукты были вареными или приготовленные на пару. Также в этом возрасте ребенку нельзя давать жирную пищу. Хотелось бы отметить, что еду ребенку нужно готовить на один раз, ведь при разогревании утрачиваются все полезные свойства продуктов.

Одним из важных правил правильного питания является разнообразие продуктов. Поэтому в рационе должны присутствовать продукты животного и растительного происхождения. Только так организм сможет получать необходимые витамины и микроэлементы, необходимые для роста ребенка.

**Продукты, которые стоит исключить из рациона малыша:**

* Сладкие газированные напитки
* Фаст-фуд
* Полуфабрикаты
* Маринады и консервы
* Такие соусы как: кетчуп и майонез
* Копчености
* Выпечка с длительным сроком хранения
* Продукты, содержащие кофеин

Также под ограничение попадают: сахар, соль, приправы, цитрусовые, сдоба.

Родители, должны понимать, что в результате не правильного питания появляется риск возникновения таких заболеваний как: кариес, анемия, избыточный лишний вес и целый ряд других патологий.

Важно! Организовывая **правильное питание для детей от 2 лет**необходимо брать во внимание индивидуальные потребности ребенка, которые напрямую зависят от физиологического развития и темперамента маленького человечка.