



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

Особенности детского питания



Илл.: © Оксана Кузьмина / Adobe

Маленьким детям сначала предстоит научиться пользоваться столовыми приборами.



Еще один важный шаг – развитие правильного жевания.

Малыши должны познакомиться с богатым и разнообразным ассортиментом различных продуктов питания.

Дорогие родители!

Ваши дети уже едят вместе с вами за столом? Или ваш малыш еще не готов к этому?

В этом случае вам может быть интересно, о чем следует помнить, когда маленькие дети сидят за общим столом вместе с другими членами семьи. Переход от кормления к самостоятельной еде не происходит в одночасье.

Дайте ребенку время: ему предстоит научиться принимать пищу за семейным столом. Малышу понадобится ваша поддержка!

Тipp Пища животного происхождения, не прошедшая термической обработки, не подходит для малыша: татарский бифштекс, сырые яйца, непрожаренное мясо, суши, сырое молоко (или сыр из него), сырокопченая колбаса – продукты не для



Где нужна особая
ОСТОРОЖНОСТЬ:

- в случае продуктов небольшого размера, которые ребёнок может легко проглотить: давайте малышу орехи или ягоды, например, чернику или виноград, в измельчённом или размятом виде.
- а также с продуктами, от которых пучит и которые трудно переваривать, среди них бобовые (горох, фасоль, чечевица), овощи (краснокочанная и цветная капуста, лук-порей). Их следует вводить в рацион осторожно и постепенно.



ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ОСНОВА

«Детская» кухня

Яблочные оладушки

(8 штук, 4 порции)

Вам понадобится:

250 грамм	обойной муки
2	яйца
250 миллилитров	молока
250 миллилитров	воды
2 столовые ложки	рапсового масла для поджаривания
3	яблока
Сок	из половины лимона
	Корица



Приготовление:

Смешать обойную муку с яйцами, молоком и водой и дать постоять 15 минут.

Вымыть яблоки, удалить сердцевину и нарезать яблоки дольками. Сбрызнуть яблоки лимонным соком, чтобы не потемнели.

Разогреть растительное масло в сковороде среднего размера; тесто выкладывать на сковороду порционно, добавляя несколько яблочных долек.

Выпекать оладушки на умеренном огне до золотисто-коричневого цвета с нижней стороны; верхняя сторона должна «схватиться».

Затем перевернуть и довести до готовности. Посыпьте небольшим количеством корицы, если хотите.

Как ребёнок формирует разнообразные привычки питания?

- Малыш должен научиться понимать собственное чувство голода и сытости и на основе этого сам решать, сколько съесть.
- Предлагайте ребёнку незнакомые ему продукты и блюда – регулярно и многократно.
- Ешьте вместе за столом; проблемы и конфликты – не тема для обсуждения за едой.
- Не используйте продукты питания как средство поощрения или утешения.



Илл.: Pixabay

Гefördert durch:



Bundesministerium
für Wohnen, Stadtentwicklung
und Bauwesen

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Гefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

verbraucherzentrale

Выходные данные:

Общество защиты прав потребителей

Проект «Правильное питание – основа здоровья»

www.verbraucherzentrale.nrw/gut-essen-macht-stark