

**ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ОҚУ-АҒАРТУ МИНИСТРЛІГІ
БАЛАЛАРДЫ ЕРТЕ ДАМЫТУ ИНСТИТУТЫ**



**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ О ПИТАНИИ ДЕТЕЙ 0-5 ЛЕТ**

Астана 2025

*Разработаны на базе Института раннего развития детей
Министерства просвещения Республики Казахстан*

Памятка для родителей о питании детей 0-5 лет: Памятка. – Астана, 2025.
– 13 стр.

В Памятке представлены основные принципы здорового питания, советы по режиму и приемам пищи, профилактика переедания, советы по вовлечению ребенка в выборе и подготовку еды.

Памятка разработана на основе программы «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)» и предназначена для педагогов дошкольных организаций и родителей детей раннего возраста.

Памятка рассмотрена и рекомендована Научно-методическим советом Института раннего развития детей МП РК (протокол № 6 от 27 мая 2025 года).

Институт раннего развития детей, 2025 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рациональное питание играет ключевую роль в физическом, психическом и эмоциональном развитии ребенка в раннем возрасте. От качества и сбалансированности питания в период от рождения до 5 лет зависит формирование иммунной системы, развитие головного мозга, а также общее состояние здоровья. Недостаток или избыток питательных веществ может привести к задержке роста, нарушению обмена веществ и снижению когнитивных функций. Поэтому так важно, чтобы родители с самого начала уделяли особое внимание организации питания своих детей.

Памятка, разработанная для родителей, содержит основные рекомендации по организации грудного вскармливания, введению прикорма, формированию здоровых пищевых привычек, предупреждению пищевой аллергии, а также режиму питания в разные возрастные периоды. Она направлена на то, чтобы поддержать семью в создании благоприятных условий для полноценного роста и развития ребенка, а также предупредить распространенные ошибки, связанные с питанием.

Особое внимание в памятке удалено важности эмоционального климата во время кормления, ведь совместные приемы пищи — это не только физиологический, но и социальный процесс, способствующий формированию привязанности и уверенности у ребенка.

Современный подход к раннему развитию, включая питание, отражен в международной программе «Беске дейін үлгер (Успеть до пяти)» (далее — Программа), разработанной совместно с австралийским фондом Minderoo. Она подчеркивает, что здоровое питание в сочетании с любовью, вниманием и стабильной заботой взрослых — это основа успешного старта в жизни. Программа предлагает практические рекомендации для родителей о том, как использовать повседневные моменты, включая кормление, для укрепления эмоциональной связи с ребенком, формирования положительных привычек и развития чувства безопасности и доверия с раннего возраста.

КРАТКИЙ СПРАВОЧНИК ПО ПИТАНИЮ ДЕТЕЙ ОТ 0-5 ЛЕТ

Основные принципы здорового питания

1. Разнообразие рациона

Включайте в ежедневное меню продукты из всех пяти групп: овощи, фрукты, злаки, белки (мясо, рыба, бобовые), молочные продукты. Это обеспечит поступление всех необходимых питательных веществ.

2. Естественность продуктов

Отдавайте предпочтение свежим, минимально обработанным продуктам. Избегайте продуктов с добавленными сахарами, солью и искусственными добавками.

3. Регулярность приемов пищи

Соблюдайте режим питания: 3 основных приёма пищи и 1–2 перекуса в день. Это способствует стабильному уровню энергии и поддерживает обмен веществ.

4. Контроль порций

Используйте визуальные ориентиры для определения размера порций: например, порция мяса размером с ладонь, злаков — сжатый кулак.

5. Формирование здоровых привычек

Привлекайте ребёнка к выбору и приготовлению пищи, подавайте еду в привлекательной форме, обсуждайте вкусы и текстуры продуктов.

Режим питания по возрастам

0–6 месяцев

Основной рацион:

- **Грудное молоко** — лучший источник питания (до 6 месяцев исключительно грудное вскармливание).
- При отсутствии возможности кормления грудью — адаптированные молочные смеси.

Режим питания:

- По требованию (обычно 8–12 раз в сутки).

Важно помнить:

- Не давайте воду, соки, чай, каши или другие продукты.
- Не используйте коровье или козье молоко.

6–12 месяцев

Введение прикорма:

- Начинается с 6 месяцев.
- Первые продукты: овощные пюре (кабачок, брокколи), каши без глютена (рисовая, гречневая), фруктовые пюре (яблоко, груша), мясо (индейка, кролик).
- В 8–9 месяцев — кисломолочные продукты, желток, хлеб.

Режим:

- Грудное вскармливание сохраняется.
- Прикорм — 2–3 раза в день, постепенно до 3–4 раз.
- Объем пищи:**
- К 12 месяцам объём одного кормления прикормом — до 200 г.

1–3 года

Рацион:

- Разнообразные продукты: овощи, фрукты, каши, мясо, рыба, кисломолочные продукты, яйца.
- Молоко — до 400–500 мл в день (включая молочные блюда).
- Хлеб, макароны, картофель — умеренно.
- Ограничить сахар, соль, жирные и жареные продукты.

Режим:

- 4–5 приёмов пищи в день (завтрак, обед, полдник, ужин, при необходимости — второй завтрак).

Важно помнить:

- Не заставляйте есть.
- Не отвлекайте мультиками или играми во время еды.
- Формируйте культуру питания.

3–5 лет

Рацион:

- Питание максимально приближено к взрослому, но с учётом возрастных потребностей.
- **Белки:** мясо, птица, рыба, бобовые.
- **Углеводы:** каши, хлеб, макароны из твёрдых сортов.
- **Жиры:** сливочное и растительное масло.
- Овощи и фрукты — ежедневно.
- Молочные продукты: творог, кефир, йогурт без добавок.

Режим:

- 4 приёма пищи в день: завтрак, обед, полдник, ужин.
- Перекусы — только полезные (фрукты, орехи, йогурт).

Советы:

- Ребёнок должен участвовать в сервировке и выборе еды (в пределах полезных вариантов).
- Избегайте фастфуда, газировки, конфет и чипсов.

Профилактика переедания

- **Прислушивайтесь к сигналам голода и насыщения:** учите ребенка распознавать свои ощущения голода и насыщения.

- **Не используйте еду как награду или наказание:** это может привести к формированию нездоровых отношений с едой.

- **Предлагайте разнообразные продукты:** это способствует развитию вкусовых предпочтений и снижает вероятность избыточного потребления пищи.

Вовлечение ребенка в выбор и приготовление пищи

- **Совместные покупки:** возьмите ребенка с собой в магазин, позволяйте ему выбирать продукты.

- **Приготовление пищи:** предложите ребенку помочь вам приготовить еду. Помните о технике безопасности, но позвольте ему проявить творческий подход. Предложите ребенку описать различные этапы (например: «Мы моем фрукты, а затем разрезаем их на кусочки»).

Если вы выращиваете продукты в своем саду, попросите детей помочь вам собрать фрукты и овощи (например, помидоры, яблоки, картофель) для блюда.

Ешьте все вместе. Хвалите детей за помощь. Дети почувствуют себя успешными и уверенными в себе, когда подадут приготовленную с вами еду!

Помощь детям в изучении творческих комбинаций ингредиентов позволяет им развивать воображение. Они наверняка ощутят уверенность в себе, когда блюдо будет готово.

Готовка вместе с детьми помогает им отрабатывать такие навыки, как перемешивание и измельчение. Они важны для мелкой моторики, поскольку укрепляют мышцы рук. Потом будет проще учиться писать.

Готовка вместе с детьми — это интересный способ увидеть задачу от начала до конца. Это помогает им учиться запоминать и планировать.

Приготовление традиционной еды (например, шурпы, бешбармака, плова) научит вашего ребенка значению этих блюд и их связи с событиями, праздниками и обрядами. Это позволит им почувствовать себя связанными с историей семьи и сообщества.

- **Обсуждение пищи:** говорите о различных продуктах, их пользе и происхождении.

Общие рекомендации для всех возрастов

Питание ребёнка — это не только источник энергии и роста, но и важный фактор формирования привычек, вкусов и даже поведения. Правильный подход с самого раннего возраста помогает выработать здоровое отношение к еде, что существенно снижает риски ожирения, пищевых расстройств и хронических заболеваний в будущем.

1. Преимущества грудного вскармливания

Если можете, начинайте кормить ребенка грудью сразу после рождения. А если вы не можете кормить его грудью, то ничего страшного в этом нет. Врачи, медсестры, педиатры могут помочь вам найти полезные альтернативы грудному молоку.

Если вы кормите грудью, давайте ребенку только грудное молоко в течение первых шести месяцев. После этого параллельно с грудным молоком вы можете кормить ребенка другой едой. Страйтесь продолжать грудное вскармливание хотя бы до двух лет.

Во время вскармливания общайтесь со своим ребёнком. Улыбайтесь, нежно дотрагивайтесь до его лица и смотрите ему в глаза. Разговаривайте, мурлыкайте или пойте своему ребенку. Вы также можете посидеть и отдохнуть.

Во время грудного вскармливания спокойно общайтесь и с другими детьми (например, рассказывайте сказки, читайте им книги). Это укрепит семейные узы и помочь другим детям почувствовать ваше внимание.

Молоко матери очень питательно: полно витаминов и полезнее для здоровья, чем смесь. Грудное вскармливание укрепляет иммунную систему ребенка и защищает его от инфекций и болезней.

Грудное вскармливание — это особый способ общения матери и ребенка. Во время грудного вскармливания и мать, и ребенок выделяют особый «социальный гормон» окситоцин, который помогает младенцам развивать прочные связи с другими людьми.

Во время кормления грудью младенцы начинают понимать социальные сигналы: взгляд, выражение лица, тон голоса и прикосновение.

Грудное вскармливание полезно и для матери. Оно может помочь организму матери восстановиться после родов и снизить риск развития таких заболеваний, как диабет, рак молочной железы и яичников.

Иногда у ваших родственников могут быть разные представления о том, как следует кормить ребенка, и это может отвратить вас от грудного вскармливания. Грудное молоко — самый безопасный и питательный способ вскармливания ребенка.

2. Следите за реакцией на новые продукты

Каждый ребенок уникален, и его организм может по-разному реагировать на определённые продукты. При введении новой пищи важно наблюдать за появлением возможных симптомов: сыпь, диарея, вздутие, рвота или необычное поведение. Эти реакции могут указывать на аллергическую или непереносимость продукта. Особое внимание следует уделять потенциальным аллергенам: яйцам, рыбе, арахису, молочным продуктам, пшенице и цитрусовым.

3. Вводите по одному новому продукту в день

Это правило позволяет родителям точно отследить, на что возникла реакция, и исключить виновника из рациона. Если все прошло хорошо, новый продукт можно оставить в рационе и постепенно вводить следующий. Между введением новых продуктов желательно выдерживать 2–3 дня.

4. Предлагайте, но не заставляйте

Давление за столом часто вызывает у детей стресс и формирует отрицательное отношение к пище. Гораздо эффективнее предлагать разные продукты регулярно, в спокойной обстановке. Даже если ребёнок не захотел попробовать новый овощ сегодня — он может заинтересоваться им через неделю. Спокойное и уважительное отношение к выбору ребёнка укрепляет доверие и формирует позитивное пищевое поведение.

5. Формируйте привычку пить воду

С детства важно приучать ребенка к употреблению чистой питьевой воды вместо соков, газировок и сладких напитков. Вода должна быть доступна в течение дня, особенно между приемами пищи и в жаркое время года. Для малышей можно использовать чашки или поильники, чтобы вода была частью

повседневного ритуала. Это помогает предотвратить обезвоживание и избыточное потребление сахара.

6. Избегайте перекорма и переедания

Маленькие дети обладают природной способностью регулировать количество потребляемой пищи. Задача родителей — не мешать этому процессу. Не стоит заставлять доедать «до конца» или кормить ребенка, когда он не голоден. Избыточное питание может привести к нарушению обмена веществ и риску ожирения. Лучше предложить еду в небольших порциях и дать возможность попросить добавку, если ребенок действительно голоден.

7. Делайте приемы пищи семейными событиями

Совместные трапезы не только способствуют сближению семьи, но и помогают формировать пищевые предпочтения. Дети копируют поведение родителей — если взрослые едят овощи и наслаждаются здоровой пищей, дети тоже будут стремиться это повторять. Еда в спокойной обстановке, без отвлечений в виде телевизора или планшета, улучшает пищеварение и помогает ребёнку лучше прислушиваться к сигналам своего тела.

8. Помните о терпении и последовательности

Формирование вкусовых предпочтений — это процесс. Ребенку может потребоваться до 10–15 попыток, чтобы принять новый вкус. Главное — сохранять спокойствие, последовательность и избегать наказаний или упрёков. Создание позитивной, уважительной атмосферы вокруг еды — залог успеха на долгие годы.