

#### Предостережения

   Существуют противопоказания к некоторым продуктам и количеству принимаемой пищи.   
 Минимизируйте количество сахара в продуктах и реже балуйте сладкими блюдами. Избыток насыщенной сахаром пищи грозит ребёнку излишним весом, ухудшением аппетита, [**сахарным диабетом**](https://baby-health.info/varia/176-detskiy-saharnyy-diabet-profilaktika-i-lechenie.html) и [**кариесом**](https://baby-health.info/mouth/32-karies-molochnyh-zubov.html) в недалёком будущем.  
 Будьте аккуратными со специями и острыми блюдами, они нарушают пищеварение и вызывают аллергические реакции.  
 Слишком горячая еда может напугать ребёнка, и отбить у него желание есть с удовольствием на долгое время. Излишне холодная пища в таком возрасте приведёт к [**ангине**](https://baby-health.info/mouth/89-kak-i-chem-lechit-anginu-v-domashnih-usloviyah.html), особенно в жаркое летнее время года.

1. Не всё полезно, что вкусно, а всё полезное должно быть в меру.
2. Будьте разумны при выборе продуктов для детей.

**Особенности детского питания с 2-3 лет**

* Необязательно кормить ребёнка 10 раз в день. Здоровое и сбалансированное питание, даже в минимальном количестве, обеспечит стабильное развитие детского организма. Какие факторы нужно учитывать при выборе продуктов и составлении рациона? Белок животного происхождения в виде яиц и мяса птицы должен быть неотъемлемой частью питания.  
   Фрукты и овощи не только сопутствуют развитию и росту, но и укрепляют слабую иммунную систему. Большинство детей в возрасте 3 – 4 лет имеют достаточное количество зубов для пережёвывания пищи. Этот факт говорит о том, что пришло время более серьёзной пищи и нет необходимости перетирать продукты в пюре. Не кормите ребёнка магазинными полуфабрикатами! Домашняя пища и свежие соки во все времена будут вне конкуренции при составлении детского меню.  
   Старайтесь готовить блюда на пару – это полезно для малышей и для всей семьи.  
   Наличие молочных продуктов – обязательно. Кальций - залог роста и крепости костной системы непоседливых крох.