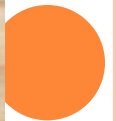


# Полезные продукты для детей

## Молоко и молочные продукты

Все молочные продукты богаты жиром, легкоусвояемыми солями кальция и фосфора. Дети должны получать ежедневно не менее 0,5 л молока, в том числе кисломолочные продукты.



## Злаки



Злаки являются богатейшим источником энергии для организма, и т.к. с каждым днем ребенок становится все активней, ее запасы нужно постоянно восполнять.

Пшеница обеспечит организм энергией и укрепит его защитные силы благодаря витаминам А, D, E, С, В и ненасыщенным жирным кислотам.

Рис является источником углевода, калия, витаминов группы В и аминокислот.

Гречка содержит много минеральных веществ, растительного белка, углеводов, клетчатки, витаминов В1, В2, В6, РР.

Овес отличается оптимальным процентным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов комплекса В. Также овес содержит каротин, калий, магний, фосфор, железо, йод, цинк.

## Яйца

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую, в виде яичницы или использованные для приготовления различных блюд и напитков. Желток яйца содержит комплекс жирорастворимых витаминов А, Д, Е и группы В, фосфатиды и различные минеральные вещества и микроэлементы. Желательно, чтобы ребенок съедал одно яйцо в день.



## Мясо

Важным компонентом детского питания является мясо, так как оно содержит витамины, белок и незаменимые аминокислоты, необходимые ребенку для нормального роста и развития. А железо, находящееся в нем, принимает активное участие в кроветворении. В рационе ребенка должны присутствовать мясо птицы, телятина, говядина и нежирная свинина.



## Печень

Печень богата витамином А – полезным для иммунной системы, глаз, кожи, слизистых оболочек. Больше всего витамина А содержит говяжья печень. В куриной печени много фолиевой кислоты, в ней содержится также много витамина В12. Печень содержит калий, натрий, кальций, магний, медь. Однако, нужно помнить, что нежелателен переизбыток витамина А, поэтому не стоит часто давать печень ребенку.



## Рыба

Рыба служит источником белка, важных для обмена веществ полиненасыщенных жиров, витаминов А, D, В2, В12, РР, а также кальция, магния, фосфора и цинка. Для детей нужно выбирать нежирную рыбу – треску, судака, хека, морской окунь.



## Овощи

Овощи содержат много воды, различные минеральные вещества, водорастворимые витамины и почти не содержат белков и жиров. С ними в организм доставляется большая часть необходимых для организма витаминов С, группы В1, каротина, минеральных солей (кальций, натрий, калий, магний, железо и т.д.), которые необходимы для нормального протекания жизненных процессов и роста организма.



## Фрукты

Так же как и овощи, фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и микроэлементов. По возможности фрукты нужно давать детям в свежем виде и в широком ассортименте, так как все они содержат разное количество разных витаминов и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие – просто клад для вашего малыша, конечно при условии, что у ребёнка нет аллергии к тому или иному продукту.





## Вода и соки

Детей нельзя ограничивать в питье. Особенно увеличиваются потери воды в жаркое время года и при физических нагрузках. Поэтому баланс воды в организме должен пополняться за счет питья свободной жидкости – воды, сока, чая и т.д. Вода должна быть очищенной или кипяченой, а соки натуральными. Ограничить прием жидкости следует во время приема пищи.

