

«10 самых полезных для ребенка продуктов»

Дети любого возраста требуют повышенного внимания и заботы.

И каждая мама в первую очередь обеспокоена вопросом: чем кормить?

Конечно, все вкусы и предпочтения вашего ребенка можете знать только вы, но все-таки еда должна быть не только вкусной и любимой, она должна быть еще и полезной.



Первый продукт – молоко. Это даже не стоит отдельно объяснять, каждому из нас с детства рассказывали об огромной пользе этого продукта. Вот только бывает так, что ребенка сложно заставить пить молоко, ну вот не нравится и все. Поэтому как альтернатива в магазинах появилось подслащенное молоко с разными вкусами. Этот вариант можно попробовать, но, конечно, без фанатизма, поскольку сахара и разных добавок в нем достаточно много.

Такая пища, как мясо, рыба, яйца – тоже продукты, полезные



как для детей, так и для взрослых, содержащие белки и множество полезных веществ. Детям до трех лет лучше не давать жирное мясо – баранину, свинину и т.д.



И, конечно, важна правильная термическая обработка – учтите, что совершенно недопустимо давать малышам сырые яйца, и мясо также должно быть обработано правильно.



Фрукты и овощи должны входить в рацион детей ежедневно – это безоговорочное правило, ведь они содержат и витамины, и минеральные вещества, и клетчатку, и железо

– буквально все необходимое для растущего организма.



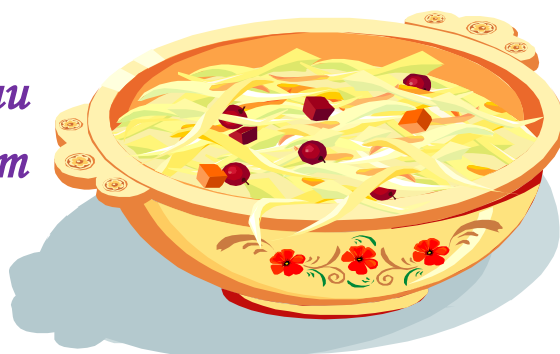
Не столько продуктом, сколько блюдом, все же просто необходимым в питании детей, является **суп**.



Суп стимулирует правильную работу желудка, раз в день ребенку надо давать горячее блюдо – это тоже своеобразная аксиома в детском питании. Суп может быть как мясным, так и

рыбным или крупяным.

Кстати о **крупях**: важными белками для развития ребенка обладают гречневая и овсяная крупы.



И главное при составлении меню – это сбалансировать в
рационе овощи и крупы. То есть если суп крупяной, то гарнир
кo второму блюду должен быть овощным, и наоборот.

Однако очень умеренными и изобретательными надо быть при
выборе **десерта.**

Обычный сахар – это не самая полезная вещь, специалисты
говорят о том, что на иммунитет он действует подавляюще,
и уж конечно, способствует образованию
кариеса. Поэтому как заменитель сахара
можно использовать **мед** – **вкусный и,**
безусловно, полезный.



10 главных продуктов в детском меню:



молоко,

мясо,

рыба,

яйца,

фрукты,

овощи,

мед,

гречневая и

овсяная крупы,

суп

