

Самые полезные продукты для детей



Дети любого возраста должны ежедневно получать с пищей достаточное количество белков, жиров, углеводов и пополнять запасы витаминов и микроэлементов.

Только в этом случае формирование тканей и органов будет происходить гармонично.

Вот список полезных продуктов для детского питания. Делайте из них самостоятельные блюда, комбинируйте друг с другом – главное, чтобы ребенок регулярно получал все вещества, необходимые ему для правильного роста.

Мясо. Ни из одного продукта питания ребенок не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем!

Регулярно давайте ребенку нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

Сыр. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

Яйца. В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином: желток яйца, шпинат, рыба, рыбий жир. Если у ребенка нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.

Масло. Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм ребенка витаминами А, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний.

Ребенку необходимо давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

Свекла. Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В1, В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины.

Давайте ребенку свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

Капуста. Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде – так от нее больше пользы. Витамины в капусте: РР, В3, аскорбиновая кислота, витамин К.

Орехи. В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот.

Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) – поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития ребенка. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

Цитрусовые. Ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. А кроме того, они сладкие и вкусные.

Киви. Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму).

Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками.

Калина. Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитаминах А и микроэлементах.

Хурма. Хурма содержит витамины А, С и микроэлементы: йод, железо, марганец и калий. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.