

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, веществ, так необходимых для роста ребенка. Молоко, кефир, йогурт должны включаться в рацион детей ежедневно, а творог, сливки, сметана и сыр могут использоваться через один-два дня, но соответственно в большем количестве.

МОЛОКО



МЯСО



По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез ДНК и РНК - соединений, руководящих всеми биохимическими процессами, протекающими в человеческом организме. Важнейшим источником животных белков является мясо, однако не все его виды полезны детям. Так, свинина и мясо некоторых птиц (уток, гусей) содержит избыток тугоплавких животных жиров, чрезмерно загружающих пищеварительную систему ребенка. Поэтому лучше выбирать нежирную говядину и телятину, а также мясо кур, цыплят, индейки, кролика.

Крупы, хлеб и хлебобулочные изделия входят в обязательный ежедневный рацион ребенка, обеспечивая организм углеводами и белками. Наиболее важны овсяная и гречневая, ячневая, перловая, пшеничная и т.д. Каши можно готовить с молоком и без молока, с добавкой овощей или фруктов. Например, очень полезна и вкусна овсяная каша с яблоком, с изюмом или бананом, рисовая каша с тыквой или морковью, гречневая каша с яблоком. При выборе хлебобулочных изделий приоритет лучше отдавать изделиям из муки грубого помола, которая богата витаминами группы В и пищевыми волокнами, стимулирующими работу кишечника.

ХЛЕБ И КРУПЫ



ОВОЩИ И ФРУКТЫ



Фрукты, ягоды, овощи и зелень являются обязательной составной частью детского питания. Они являются незаменимым источником витаминов С, Р, провитамина А (каротина), легкоусвояемых углеводов - глюкозы и фруктозы, органических кислот, пектинов и пищевых волокон, некоторых минералов и микроэлементов. Из овощей наиболее часто используются картофель, морковь, капуста, репа, свекла, кабачки, тыква и томаты. Довольно актуальны огородная и дикорастущая зелень - укроп и салат, шпинат и петрушка, щавель, зеленые лук и чеснок, черемша, крапива. Из фруктов детям полезны яблоки, груши, сливы, бананы, цитрусовые, тропические фрукты. Из ягод рекомендуются малина и черная смородина, черноплодная рябина, крыжовник и облепиха, а также черника, брусника, клюква.

ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНОВ

Какова еда и питье – таково и живье

A

цитрусовые, морковь

сливочное масло, сыр, яйца, печень, рыбий жир

молоко, яйца, рыбий жир, печень трески, жирные сорта рыбы

Бета-каротин

морковь, петрушка, шпинат, весенняя зелень, дыня, помидоры, спаржа, капуста, брокколи, абрикосы

E

кукурузное, подсолнечное, оливковое масло, горох, облепиха

D

B₁

сухие пивные дрожжи, проростки пшеницы, овес, орехи (фундук)

свинина

H

яичный желток, печень, почки

B₅

дрожжи, бобовые, грибы, рис

печень, мясные субпродукты

От сладкой еды жди беды

Зелень на столе – здоровье на сто лет

B₂

дрожжевой экстракт, проростки пшеницы, отруби пшеницы, соевые бобы, капуста брокколи

печень, яичный желток, сыр

PP

мясо, в том числе куриное, печень, рыба, молоко, сыр

зеленые овощи, орехи, крупы из цельного зерна, дрожжи

B₆

проростки и отруби пшеницы, зеленые листовые овощи

мясо, печень, рыба, молоко, яйца

Обед без овощей – праздник без музыки

B₁₂

дрожжи, морские водоросли

печень, почки, икра, яйца, сыр, молоко, творог, мясо, рыба

K

зеленые листовые овощи, шпинат, брюссельская, белокачанная и цветная капуста, крупы из цельного зерна

B₉

орехи, зеленые листовые овощи, бобы, проростки пшеницы, бананы, апельсины

яйца, мясные субпродукты

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным