

ВОЛШЕБНАЯ ЕДА



Конечно, в рационе ребенка важное место принадлежит молоку. Молоко - это главный источник легкоусвояемых солей кальция и важный источник витамина В2, вещества, 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



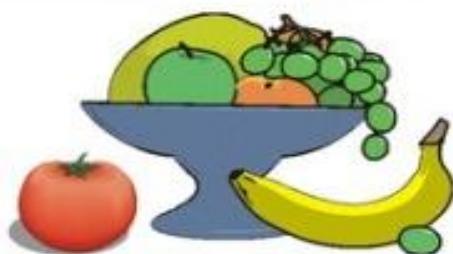
По мнению детских диетологов, большая часть всех поступающих с пищей белков должны иметь животное происхождение. Это способствует высокой усвояемости белка и удержанию в организме азота. Об исключительной важности последнего для организма ребенка говорит хотя бы тот факт, что без азота невозможен синтез 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 излишек 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 житие



цитрусовые,
морковь

сливочное
масло, сыр,
яйца, печень,
рыбий жир



кукурузное,
подсолнечное,
оливковое масло,
горох, облепиха

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



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



мясные субпродукты



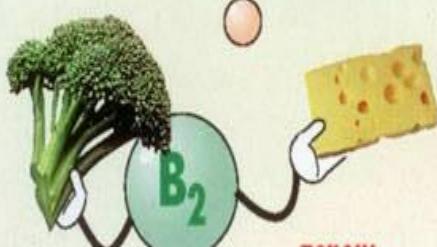
морковь, петрушка, шпинат, весенняя
зелень, дыня, помидоры, спаржа,
капуста, брокколи, абрикосы



дрожжи, бобовые,
грибы, рис

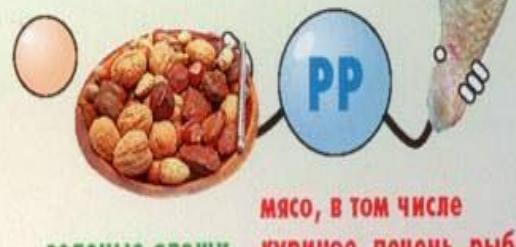
печень,
мясные
субпродукты

Зелень на столе – здоровье на сто лет



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

печень,
яичный
желток,
сыр

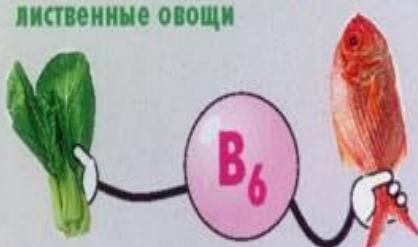


мясо, в том числе
куриное, печень, рыба,
молоко, сыр

зеленые овощи,
орехи, крупы
из цельного зерна,
дрожжи

От сладкой еды жди беды

проростки мясо, печень,
и отруби пшеницы, рыба, молоко,
зеленые яйца
лиственные овощи



B₆

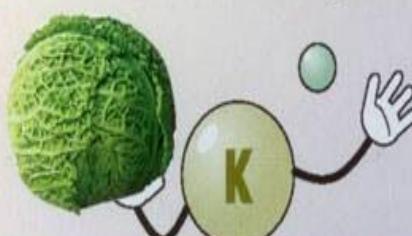


дрожжи,
морские
водоросли

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

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

Обед без овощей – праздник без музыки



яйца, мясные
субпродукты



B₉

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

Продукты растительного происхождения выделены зеленым цветом, животного происхождения – красным