

Консультация для родителей.

Самые полезные продукты для детей.

Всем известно, что здоровье ребенка зависит, в первую очередь, от рационального и правильного питания. Поэтому, нужно больше внимания уделять здоровой пище.

А какие же продукты самые полезные для детей?

Вот список тех продуктов, которые обязательно должны присутствовать в рационе ребенка:

Молоко и молочные продукты.

Все молочные продукты богаты на жиры, легкоусвояемые соли фосфора и кальция. Поэтому, детки в возрасте двух-четырех лет ежедневно должны употреблять не менее 0,5 л молочных и кисломолочных продуктов, в том числе йогурт, кефир и ацидофильное молоко.



Злаки.

Злаки - это богатейший источник энергии для организма. А так, как ребенок растет, и становится с каждым днем все активнее, запасы его энергии нужно постоянно восполнять.

Гречка, например, содержит растительный белок, углеводы, клетчатку,

минеральные вещества, витамины РР, В1, В2, В6.

Пшеница обеспечивает детский организм энергией, укрепляет его иммунитет и защитные силы благодаря ненасыщенным жирным кислотам, а также группе витаминов А, В, С, D, Е.

Рис – это источник калия, углеводов и витаминов группы В, а также аминокислот, которые играют очень важную роль в развитии ребенка.

Овес характеризуется оптимальным соотношением белков, жиров, углеводов и витаминов группы В. Также овес богат на фосфор, йод, калий, каротин, магний, железо и цинк.



Яйца.

Это очень полезный продукт в любом виде. Из них можно [готовить различные блюда и напитки](#), можно просто сварить или пожарить яичницу. В желтке яиц содержится комплекс жирорастворимых витаминов группы А, В, Д, Е, а также минеральные вещества, микроэлементы и фосфаты. Желательно, что малыш съедал половину или одно яйцо в день.

Мясо.



Мясо – это очень важный компонент детского питания. Оно содержит белок, витамины и аминокислоты, которые необходимы ребенку для нормального развития и роста. Кроме того, мясо богато на железо, которое принимает участие в формировании и развитии кровеносной системы организма. Маленькому ребенку

лучше давать мясо кролика или индейки, они редко вызывают аллергию. И постепенно нужно вводить в рацион говядину, курятину, нежирную свинину.

Печень.

Печень содержит витамин А, который необходим для иммунной системы, кожи, глаз и слизистых оболочек. Больше всего витамина А в говяжьей печени. Также в печень богата на кальций, натрий, магний, калий и медь. А в куриной печени содержится много фолиевой кислоты, и витамина В12. Ее рекомендуют детям, которые страдают малокровием.

Рыба.

Рыба - это источник белка, а также очень важных для обмена веществ полинасыщенных жиров. В ней содержатся витамины группы А, В2, В12, D, РР, а также кальций, магний, фосфор и цинк. Но для маленьких детей лучше выбирать нежирную рыбу – судак, треску, морской окунь, хек.

Овощи.

В овощах содержится много жидкости, различных минеральных веществ и масса витаминов. С ними в организм ребенка попадает витамин С, В1, каротин и минеральные соли натрия, магния, кальция, калия, железа и другие. Все эти полезные вещества необходимы для нормального развития и роста. Желательно давать крохе свежие овощи и готовить из них, но можно использовать и свежемороженые или приготовленные на пару. В таких овощах больше витаминов, минералов и полезных веществ.

Фрукты.

Фрукты также содержат огромное количество витаминов, микроэлементов и клетчатки. Лучше всего давать детям свежие фрукты и в большом ассортименте. Сливы, груши, яблоки, смородина, абрикосы, клубника, черника, малина – все эти фрукты просто клад для Вашего малыша.



Орехи.

Орехи полезны тем, что в них сбалансированы витамины группы А, В, Е, Р и другие, а также минеральные вещества. В них практически отсутствует холестерин, зато они богаты жирными кислотами, которые очень полезны для ребенка, ведь его организм не способен вырабатывать их самостоятельно. Эти вещества нужны для качественного жирового обмена, чтоб избавить ребенка от проблем с лишним весом. Самые полезные для детей - грецкий орех, кедровые орешки и фундук.

Соки и вода.



Детей ни в коем случае нельзя ограничивать в питье, особенно при физических нагрузках и в жаркое время года. Вода в организм ребенка должна поступать за счет питья разнообразной жидкости – чая, сока, воды, коктейлей, первых блюд и т.д. Соки должны быть натуральными, а вода - очищенной или кипяченой.

Источник: <http://yandex.ru>

Составитель: воспитатель, Воронина С.Н.