



Полноценный рацион ребенка: как составить

В детском питании должны присутствовать основные группы продуктов:

Разноцветные овощи и фрукты

Должны быть зеленые, желтые, красные, оранжевые. Рекомендуется включать в рацион сухофрукты без добавления сахара. А вот потребление цукатов, где,

чаще всего есть еще и сахар не природного происхождения, лучше ограничивать.

Молочные продукты

Молоко, кефир, йогурт, творог, сыр – источники кальция, фосфора, молочного белка и жира. Кисломолочные продукты положительно влияют на моторику кишечника и микробиocenoz.

Морские продукты и рыба

Источник легкоусвояемого белка и жира, полиненасыщенных жирных кислот, омега 3, витаминов группы В. В детском меню должна быть рыба разной жирности, чтобы получить весь спектр полезных веществ. При составлении рациона для малышей до трех лет стоит исключить из продуктовой корзины копченую и соленую рыбу, а также икру.

Углеводы

Зерновые являются источниками углеводов – основного источника энергии. Сейчас в магазинах, кроме привычных гречки и белого риса, представлен большой выбор круп. Готовьте из них не только каши на завтрак (безмолочные или на молоке), но и гарниры. Предложите ребенку попробовать блюда из булгура, пшена, кускуса, а также из разных сортов риса.

Белки

Строительный материал для клеток и всего организма. Протеины содержатся в мясе, птице, яйцах, нуте, сое. Вдобавок, мясо, особенно язык, – кладезь легкоусвояемого гемового железа. В эту же группу можно отнести бобовые – горох, нут, чечевицу. Это отличный источник пищевых волокон, органических кислот, минеральных веществ и витаминов. Недостаток белка приводит к замедлению роста, нарушениям нервно-психического развития, кроветворения и другим неприятным последствиям. Но в избытке белка тоже нет ничего хорошего. Могут развиваться ожирение, артериальная гипертензия, сахарный диабет. Некоторые мясные продукты, такие как колбасы и сосиски, не рекомендуется давать детям до трех лет, а далее нужно ограничивать их потребление.

Жиры

Нужны для строительства клеток. И животные, и растительные одинаково полезны. Если мы хотим, чтобы наши дети были здоровы, найдите вкусную замену сладостям и снекам. Это не так сложно. Вместо сладких хлопьев – без добавленного сахара, вместо фруктовой выпечки – свежие плоды, картошку фри замените запеченной или другими полезными овощами. Фруктово-овощные палочки станут отличной альтернативой снекам, котлеты и сосиски можно приготовить дома из постного мяса, а сладкие соки легко заменить домашним компотом, в котором вы сами определяете нужное количество сахара.