Автор: http://www.zdorovieinfo.ru
14.05.2012 12:00 - Обновлено 16.05.2018 11:58

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

Хотите, чтоб ребенок рос здоровым и сильным? Эти пять супер-элементов питания ста нут прекрасным стартом .

Кальций ЧИТАЙ ТАКЖЕ - **Клиника предлагает спектр услуг**

Кальций – ценный минерал, который участвует в формировании костей и зубов. Он о собенно важен в период роста ребенка , так как растут и кости . Лучший источник кальция – коровье молоко и продукты из него .

1.

Начните день ребенка с овсяной каши из цельного зерна с обезжиренным или с низким процентом жирности молоком и нарезанными свежими фруктами.

2.

Если вы отправляете ребенка в школу, дайте ему в дорогу обезжиренный йогурт или фруктовый коктейль на закуску между основными приемами пищи или сразу после возвращения из школы.

3.

Соки и хлебцы с кальцием. Это хорошая альтернатива для обеспечения дневной потребности организма ребенка в кальции.

Полезный коктейль. Смешайте в блендере обезжиренное шоколадное молоко и банан . Ваш малыш оценит такой десерт .

Растительные волокна

1.

Миска злаковых на завтрак – снабдит ребенка нужным количеством волокон. Прочитайте этикетку продукта и убедитесь , что там есть цельнозерновые злаки , а волокон в 100 граммах там не менее трех граммов . Обратите внимание на содержание сахара в

продукте
.
Больше
сахара
–
меньше
волокон
.
Подсластите
завтрак
кусочками
свежих
,
консервированных
или
замороженных
фруктов
.

2.

Пусть на столе у вас всегда будет миска с нарезанными фруктами или овощами. Так вы о
беспечите
ребенка
дневной
рекомендуемой
дозой
растительных
волокон
.
Откажитесь
от
фруктового
сока
. В
свежих
фруктах
и
овощах
намного
больше
волокон
и
меньше

сахара
.

3.

Многие дети с удовольствием едят бобовые. Эти продукты богаты белками и растительными волокнами.
Консервированные бобы можно добавить в суп, салаты, яичницу-глазунью или омлет.

Полезный рецепт. Намажьте арахисовое масло на палочки сельдерея и посыпьте изюмом.

Белки

Каждая клетка человеческого организма состоит из белка, необходимого для нормального роста и развития.
Белок есть в продуктах

животного
происхождения
:
мясе
,
молоке
,
яйцах
,
морепродуктах
.
Есть
белок
и в
бобовых
,
орехах
,
овощах
,
зернах
,
но
в
меньшем
количестве
.
Приготовьте
для
ребенка
следующие
богатые
белками
продукты
:

1.

Французский тост, яичница-глазунья, оладьи, омлет – эти блюда богаты белком, же
лезом
и
другими
важными
питательными
элементами

.
Мало
того
:
их
очень
любят
дети
.

2.

Приготовьте рыбные палочки или блюда из семги. Полейте семгу или другое рыбно
е фил
е соу
сом
сальса
или
соусом
терияки
.
Ребенок
получит
ценные
белки
и
омега-3-полиненасыщенные
кислоты
.

3.

Добавьте орехи в злаковые каши, йогурты, овощи, чтобы ребенок получил достаточ
но белко
в , рас
тительных
волокон
и
полезных
жиров
.

Вкусный и полезный рецепт. Закуска из орехов и сухофруктов очень проста в приготовлении.
Смешайте сухофрукты, например, изюм, сушеные бананы, яблоки, клюкву, орехи (арахис или другие) и злаки с высоким содержанием волокон.

Полезная пища с содержанием антиоксидантов

Антиоксиданты помогают организму бороться с вредными веществами, разрушающими и клетки. Укрепят организм ребенка с помощью продуктов

,
богатых
антиоксидантами
,
таких
как,
миндаль
,
ягоды
,
цитрусовые
,
морковь
,
шпинат
,
томаты
,
болгарский
перец
.

1.

Возьмите дольку апельсина или 100% цитрусовый сок, фрукты и мюсли с орехами и д
айте
ребенку
после
занятия
физкультурой
и
спортом
,
чтобы
он
набрался
сил.

2.

Положите ребенку с собой ланч из порезанных моркови и болгарского перца. Получ
ится п
олезный

ланч
с
растительными
волокнами
и
антиоксидантами
.

3.

Добавьте больше антиоксидант-содержащих томатов или томатный соус на пиццу, с пагетти
,
мясной
рулет
, суп,
тушеные
блюда
.

Полезный рецепт. Сделайте десерт из мороженого и фруктов: смешайте обезжиренный йогурт
со
свежими
или
замороженными
ягодами
черники
и
влейте
в
высокий
бокал
.
Посыпьте
сверху
обжаренным
миндалем
.

Железо

Железо – жизненно важный элемент в человеческом организме, отвечающий за транспортировку кислорода в крови. Рацион ребенка должен быть богат продуктами с высоким содержанием железа: нежирным мясом, яйцами, рыбой, темно-листовой зеленью, бобовыми, сухофруктами, обогащенным железом зерном.

1.

Сделайте на завтрак омлет с апельсиновым соком, чтобы улучшить усвоение железа.

2.

На обед приготовьте салат из шпината, клубники, сухих ягод (клюквы) и/или миндаля и заправьте легким малиновым уксусом.

3.

Если ребенок не любит мясо, предложите ему в качестве альтернативы обогащенные железом злаки с обезжиренным молоком или йогуртом и фруктами.

Полезный рецепт. Заверните в богатую железом кукурузную лепешку тонко нарезанные кусочки индейки, нежирный плетеный сыр и сухую клюкву.

Детское питание: советы родителям