

Консультация www.маммолог.онлайн

Консультация www.венеролог.онлайн

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

Кальций ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

Кальций – ценный минерал, который участвует в формировании костей и зубов. Он особенно 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

,

овоцах

,

зернах

,

но

в

меньшем

количестве

.

Приготовьте

для

ребенка

следующие

богатые

белками

продукты

:

1.

Французский тост, яичница-глазунья, оладьи, омлет – эти блюда богаты белком, железом 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, разрушающим и клетками. Укрепляют 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

лезный

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 транспорт кислорода

в крови

.

Рацион ребенка должен быть богат продуктами

с

высоким содержанием железа

:

нежирным мясом

,

яйцами

,

рыбой

,

темно-лиственной зеленью

,

бобовыми

,

сухофруктами

,

обогащенным железом зерном

.

1.

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

а

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](#)