

Полезная еда

Мясо и рыба содержат полноценные белки, витамины, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы.



Молоко является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

Яйца содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца, как носители опасных инфекций!



Овощи и фрукты должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи.