

Найкорисніші продукти для харчування дітей

Які ж продукти дійсно потрібні дитині і є найкориснішими для зростаючого дитячого організму? Насамперед, це:

Фрукти. Нарізане яблуко, груша або персик - це ідеальний перекус між прийомами їжі. Причому, чим більше кольорів, тим краще - кожен з природних барвників в овочах і фруктах несе в собі певну користь. Так, сині і фіолетові продукти (чорниця, баклажан) містять ресвератрол - потужний антиоксидант, який допомагає боротися з раком і серцево-судинними захворюваннями.

Овочі. Звичайно, не кожна дитина погодиться їсти овочі в необхідній кількості і різноманітності. Тут доведеться проявити фантазію і знайти ефективний спосіб. Так, якщо малюк любить бутерброди, додавайте в них свіжі, сирі овочі між хлібом і м'ясом. Можна додавати сирі овочі і до других страв, викладаючи з них різні кумедні фігурки.



Корисними будуть шпинат, капуста, салати ромен і мангольд. У цих зелених листках міститься хлорофіл, який очищає кров і насичує її киснем. А це, у свою чергу, робить дитину більш витривалою і знижує загальний рівень втоми.

Горіхи. Вони є відмінним джерелом жирів і енергії. Суміш горіхів, насіння і сухофруктів для дитини стане відмінним перекусом між обідом і вечерею, і подарує ще більше сил.

Молоко. Як відомо, молоко незамінне для дитячого організму. Включаючи кальцій і вітаміни А, В, В2, С, молоко містить більше 200

органічних і мінеральних речовин, необхідних для здорового розвитку дитячого організму. Воно допомагає зміцнити зуби і ясна, запобігти багатьом захворюванням травної системи і навіть цукровому діабету!

Тільки мова йде саме про здорове молоко, яке не містить хімії та консервантів. Однак якщо дитина погано реагує на натуральне молоко, і у неї з'являються алергічні реакції, доцільно перейти на якісне магазинне молоко.

Риба. Її діти також не сильно любляють, але постарайтеся знайти ту рибу, яка сподобається вашій дитині. Лосось або тунець - найбільш смачні сорти, які також є відмінним джерелом білка і омега-3 жирних кислот.

Сир. Сир є ідеальним доповненням до дитячого раціону. Його можна подавати з бутербродами, додавати в печені страви, або ж споживати в натуральному вигляді. Також до сиру можна подавати пшеничні крекери – такі канапки послужать дуже смачною закускою.

Цілісне зерно. Це найкраще джерело клітковини. Дуже корисно включати у раціон дитини хліб і макарони з цілісних сортів пшениці, коричневий рис, вівсянку.

Бобові. Вони також є відмінним джерелом клітковини, білка і вуглеводів. Тому корисно регулярно готувати дитині перші та другі страви, а також салати з квасолі.

Вода і чай. Ці напої є самими здоровими як для малят, так і для дорослих, особливо якщо брати чай без кофеїну. Доцільно замінювати ними солодкі газовані напої, в яких немає ніякої користі.

Всі ми хочемо, щоб наші діти зростали здоровими і активними, тому особливу увагу слід приділити їхньому харчуванню.