|  |
| --- |
| 10 найбільш корисних продуктів для дитини |
| http://www.marite.org.ua/img/resample.php.jpegЗдоров'я малюка залежить не тільки від фізичного виховання, а й від правильного харчування. Тому дуже важливо приділяти увагу здоровому харчуванню. Мозок зростаючої людини - це досить голодний орган, який поглинає величезну кількість поживних речовин під час харчування. Тому, дуже важливо давати дітям правильну їжу для їх нормального, правильного розвитку всіх систем організму. Пропонуємо ознайомитись Вам з продуктами, що сприятливо впливають на роботу головного мозку, які варто включити в дитячий раціон:   1. Риба - Риба служить джерелом білка, важливих для обміну речовин полінасичених жирів, вітамінів А, D, В2, В12, PP, а також кальцію, магнію, фосфору і цинку. Для дітей потрібно вибирати нежирну рибу - тріску, судак, хек, морський окунь. 2. Яйця - Жовтки містять холін, елемент якій поліпшує пам'ять, а також комплекс жиророзчинних вітамінів А, Д, Е та групи В, фосфатиди і різні мінеральні речовини і мікроелементи. Бажано, щоб дитина з'їдала одне яйце в день. 3. Горіхи - Арахіс - джерело вітаміну Е, антиоксидант, що захищає нервові мембрани в мозку. Користь горіхів полягає в унікальному балансі вітамінів груп В, А, Е, Р та ін і мінеральних речовин (калію, натрію, фосфору, магнію, заліза та ін.) На відміну від тваринних жирів, багатих шкідливим холестерином, у складі горіхових жирів холестерин практично відсутня. Для дітей найкориснішими є волоський горіх, фундук і кедрові горішки. 4. Злаки - Злаки є найбагатшим джерелом енергії для організму, і тому з кожним днем дитина стає все активніше, її запаси потрібно постійно поповнювати. Пшениця забезпечить організм енергією і зміцнить його захисні сили завдяки вітамінам A, D, E, C, B ​​і ненасиченим жирним кислотам. Рис є джерелом вуглеводу, калію, вітамінів групи B і амінокислот, які грають важливу роль у розвитку організму. Гречка містить багато мінеральних речовин, рослинного білка, вуглеводів, клітковини, вітамінів B1, B2, B6, PP. Овес (вівсянка) відрізняється оптимальним процентним співвідношенням вуглеводів, білків, жирів та вітамінів комплексу В. Також овес містить каротин, калій, магній, фосфор, залізо, йод, цинк. 5. Ягоди - Полуниця, чорниця, вишні, малина, ожина містять антиоксиданти, які запобігають ракові захворювання. Дослідження показали, що зокрема полуниця і чорниця покращують пам'ять, а насіння в малині, полуниці, ожині і суниці багаті омегою-3. 6. Бобові - Дуже корисна квасоля, горох і сочевиця, завдяки вмісту протеїну і так званих складних вуглеводів і клітковини, вітамінів і мінералів. 7. Різнокольорові овочі - Помідори, брокколі, баклажани, гарбуз, морква, шпинат, болгарський перець, кукурудза - овочі яскравих насичених кольорів містять велику кількість антиоксидантів, які відновлюють пошкоджені клітини. 8. Кисло-молочні продукти - Молочні продукти багаті протеїном і вітамінами групи В - важливий компонент зростання мозкової тканини, утворення нейротрансмітерів і ензимів. Ці продукти корисні для шлунково-кишкового тракту. 9. Нежирна яловичина -  Важливим компонентом дитячого харчування є м'ясо, так як воно містить вітаміни, білок і незамінні амінокислоти, необхідні дитині для нормального росту і розвитку. А залізо, що перебуває в ньому, бере активну участь в кровотворенні. Вживання нежирного м'яса разом з їжею, багатою на вітамін С (помідори, болгарський перець, апельсини, полуниця) допомагають організму краще засвоювати залізо. 10. Вода та сік - Особливо збільшуються втрата води в жарку пору року і при фізичних навантаженнях. Тому баланс води в організмі повинен поповнюватися за рахунок пиття вільної рідини - води, соку, чаю. Вода повинна бути очищеною або кип'яченою, а соки натуральними. Обмежити прийом рідини слід під час прийому їжі. |