

ЖИВЫЕ ВИТАМИНЫ

Лучший источник уже «готовых» витаминов - это натуральные пищевые продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

Продуманный рацион

Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Нужно просто поддерживать здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

СЫР. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В 2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

МЯСО. Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем! Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

ЯЙЦА. В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.

МАСЛО. Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, Е, моно- и поли ненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

СВЕКЛА. Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В1 В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины! Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно - сосудистой системы и пищеварительного тракта.

КАПУСТА. Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее

составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

ОРЕХИ. В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот! Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

МАНДАРИНЫ. Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.

КИВИ. Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму). Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

ХУРМА. Фрукт с терпким вкусом славится сочетанием витаминов А, С и микроэлементов: йода, железа, марганца и калия. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.

