

Витамины для детей

У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

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. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить каждый день. И таких примеров множество.

СЫР. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 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 гр. сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными 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, Вр 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. А, 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.

КАЛИНА. Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитаминах А и микроэлементах.

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.



Интернет-источник:

https://yandex.ru/images/search?text=%D0%BE%20%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0&img_url=http%3A%2F%2Fwww.74330s026.caduk.ru%2FDswMedia%2Fvitaminyi.jpg&pos=44&rpt=simage