

## Какие продукты полезны для детей?

Топ-5 самых полезных для малыша продуктов.

Скажем сразу, что такой список составить достаточно трудно. Нормы питания детей разные, у одних несовершенство пищеварительной системы приводит к непереносимости каких-то продуктов питания, какими бы полезными теоретически они ни были, у других возникают аллергии на определенные виды пищи. И все же, мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает включение в их рацион обычных яблок. Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины, также содержащиеся в яблоках в большом количестве, помогают процессу пищеварения. Также яблоки богаты микроэлементами, в частности, железом, и предотвращают развитие анемии. А, кроме того, если ваш малыш категорически отказывается чистить зубки, долька съеденного на ночь яблока может стать в некотором роде заменителем зубной щетки.

С почетным вторым местом в списке самых полезных продуктов питания для малышей диетологи никак не могут определиться. С одной стороны, хочется назвать вторым номером морковь – кладезь бета-каротина. С другой стороны, нормы питания детей рекомендуют включение в рацион капусты брокколи, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом. Пока ученые продолжают спорить о пальме первенства в этом соревновании, мы приведем рецепт вкусного и полезного супчика для малышей, содержащего оба ингредиента.

Суп «витаминный».

2 картофелины, несколько соцветий замороженной капусты брокколи, 1 морковь, 2ст.л. сливочного масла, 0,5стакана молока, 1 желток сваренного вкрутую яйца.

Картофель и морковь режем соломкой и ставим на средний огонь тушить. Через 5 минут добавляем брокколи, тушим до готовности. Протираем овощи через сито или измельчаем блендером, добавляем горячее молоко и кипятим 2 минуты. Яичный желток растираем со сливочным маслом и кладем в суп перед подачей.

Такой суп обеспечит здоровое питание детей даже зимой.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок.

Мало кто представляет себе правильное питание детей без наличия в меню каш. Каша занимают в нашем списке почетное четвертое место. Они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день. Каша предпочтительно давать на завтрак, «заряжая» организм малыша энергией на целый день.

Медики признали самыми полезными овсяную и рисовую каши. Американские ученые, проведя длительное исследование, пришли к выводу, что употребление каши способно продлить жизнь и даже защитить от рака. Сотрудники Национального института рака города Роквилл исследовали полезные свойства каши в течение 20 лет. В их исследовании приняли участие 400 тысяч человек. Исследователи пришли к выводу, что у людей, употреблявших не менее 25

граммов крупы ежедневно, риск умереть от рака был на 20 процентов меньше по сравнению с теми, кто съедал меньше 15 граммов крупы в сутки.

При этом наиболее полезными медики признали овсяную и рисовую каши. Однако у добровольцев, принимавших участие в эксперименте, самой популярной оказалась гречневая каша. Отметим, что в ней содержится практически полноценный по аминокислотному составу белок, в крупе бездна витаминов и полезных микроэлементов, по содержанию железа она может соревноваться с рыбой или красным мясом, а еще есть кальций, магний, фосфор.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо- и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза. Здоровое питание детей обязательно должно подразумевать наличие в их меню йогуртов, кефиров, творожков. Если добавить к ним фрукты – то лучшей альтернативы вредным сладостям не найти!

Питайтесь полезно!