

Консультация [www.маммолог.онлайн](http://www.маммолог.онлайн)

Консультация [www.венеролог.онлайн](http://www.венеролог.онлайн)

*Хотите, чтоб ребенок рос здоровым и сильным? Эти пять супер-элементов питания станут прекрасным стартом*

**Кальций** ЧИТАЙ ТАКЖЕ - [Клиника предлагает спектр услуг](#)

Кальций – ценный минерал, который участвует в формировании костей и зубов. Он особенно важен в период роста ребенка, так как растут и кости

Лучший источник кальция – коровье молоко и продукты из него

1.

Начните день ребенка с овсяной каши из цельного зерна с обезжиренным или с низким процентом жирности [МОЛОКОМ](#) и нарезанными свежими фруктами

.

2.

Если вы отправляете ребенка в школу, дайте ему в дорогу обезжиренный йогурт или фруктовый коктейль на закуску между основными приемами пищи или сразу после возвращения из школы

.

3.

Соки и хлебцы с кальцием. Это хорошая альтернатива для обеспечения дневной потребности организма ребенка в кальции

.

**Полезный коктейль.** Смешайте в блендере обезжиренное шоколадное молоко и банан  
Ваш малыш оценит такой десерт

### Растительные волокна

1.

Миска злаковых на завтрак – снабдит ребенка нужным количеством волокон. Прочитайте этикетку продукта и убедитесь, что там есть цельнозерновые злаки, а волокон в 100 граммах там не менее трех граммов.  
Обратите внимание на содержание сахара в

продукте

.  
Больше  
сахара

—  
меньше  
волокон

.  
Подсластите  
завтрак  
кусочками  
свежих

,  
консервированных  
или  
замороженных  
фруктов

.

## 2.

Пусть на столе у вас всегда будет миска с нарезанными фруктами или овощами. Так  
Вы о

беспечите  
ребенка  
дневной  
рекомендуемой  
дозой  
растительных  
волокон

.  
Откажитесь  
от  
фруктового  
сока

. В  
свежих  
фруктах  
и  
овощах  
намного  
больше  
волокон  
и  
меньше

сахара

.

3.

Многие дети с удовольствием едят бобовые. Эти продукты богаты белками и растительными волокнами

.

Консервированные

бобы

можно

добавить

в суп,

салаты

,

яичницу-глазунью

или

омлет

.

**Полезный рецепт.** Намажьте арахисовое масло на палочки сельдерея и посыпьте изюмом

.

## Белки

Каждая клетка человеческого организма состоит из белка, необходимого для нормального роста и развития

.

Белок

есть

в

продуктах

животного  
происхождения

:

мясе

,

молоке

,

яйцах

,

морепродуктах

.

Есть

белок

и в

бобовых

,

орехах

,

овоцах

,

зернах

,

но

в

меньшем

количестве

.

Приготовьте

для

ребенка

следующие

богатые

белками

продукты

:

1.

Французский тост, яичница-глазунья, оладьи, омлет – эти блюда богаты белком, же  
лезом

и

другими

важными

питательными

элементами

.  
Мало  
того  
:  
их  
очень  
любят  
дети  
.

2.

Приготовьте рыбные палочки или блюда из семги. Полейте семгу или другое рыбно  
е фил  
е соу  
сом  
сальса  
или  
соусом  
терияки

.  
Ребенок  
получит  
ценные  
белки  
и  
омега-3-полиненасыщенные  
кислоты  
.

3.

Добавьте орехи в злаковые каши, йогурты, овощи, чтобы ребенок получил достаточ  
но белко  
в , рас  
тительных  
волокон  
и  
полезных  
жиров  
.

**Вкусный и полезный рецепт.** Закуска из орехов и сухофруктов очень проста в приготовлении

.  
Смешайте  
сухофрукты  
,  
например  
,  
изюм  
,  
сушеные  
бананы  
,  
яблоки  
,  
клюкву  
,  
орехи  
(  
арахис  
или  
другие  
) и  
злаки  
с  
высоким  
содержанием  
волокон

.

### **Полезная пища с содержанием антиоксидантов**

Антиоксиданты помогают организму бороться с вредными веществами, разрушающим и клетками. Укрепляют организм ребенка с помощью продуктов



,  
богатых  
антиоксидантами

,  
таких  
как,  
миндаль

,  
ягоды  
,  
цитрусовые

,  
морковь

,  
шпинат

,  
томаты

,  
болгарский  
перец

.

1.

Возьмите дольку апельсина или 100% цитрусовый сок, фрукты и мюсли с орехами и

д

айте  
ребенку  
после  
занятия  
физкультурой  
и  
спортом

,  
чтобы  
он  
набрался  
сил.

2.

Положите ребенку с собой ланч из порезанных моркови и болгарского перца. Получ

ится

п

лезный

ланч  
с  
растительными  
волокнами  
и  
антиоксидантами

3.

Добавьте больше антиоксидант-содержащих томатов или томатный соус на пиццу, с пагетти

,  
мясной  
рулет  
, суп,  
тушеные  
блюда

**Полезный рецепт.** Сделайте десерт из мороженого и фруктов: смешайте обезжиренный йогурт

со  
свежими  
или  
замороженными  
ягодами  
черники  
и  
влейте  
в  
высокий  
бокал

.  
Посыпьте  
сверху  
обжаренным  
миндалем

## Железо

Железо – жизненно важный элемент в человеческом организме, отвечающий за транспорт кислорода

в крови

Рацион ребенка должен быть богат продуктами

с высоким содержанием железа

: нежирным мясом

, яйцами

, рыбой

, темно-лиственной зеленью

, бобовыми

, сухофруктами

, обогащенным железом зерном

1.

Сделайте на завтрак омлет с апельсиновым соком, чтобы улучшить усвоение железа

2.

На обед приготовьте салат из шпината, клубники, сухих ягод (клюквы) и/или миндаля и заправьте легким малиновым уксусом.

3.

Если ребенок не любит мясо, предложите ему в качестве альтернативы обогащенные железом злаки с обезжиренным молоком или йогуртом и фруктами.

**Полезный рецепт.** Заверните в богатую железом кукурузную лепешку тонко нарезанные кусочки индейки, нежирный плетёный сыр и сухую клюкву.

**[Детское питание: советы родителям](#)**