

вместо этого



кола, фруктовые соки



гамбургер с картошкой



булка



чипсы, попкорн, печенье



торт, пирожное



мясоколбасные изделия



макаронные изделия



конфеты



сладкие коктейли



это



вода или вода с лимоном



мясо с салатом



овощи и фрукты



сыр, оливки



мороженое



натуральное мясо



овощи на гриле



темный шоколад



свежевыжатые соки



Какие продукты питания должен есть каждый ребенок?

Молоко и молочные продукты. Также очень полезны детям молочнокислые продукты – кефир, йогурт, нежирная сметана, творог и сыр.

Мясо. Сегодня достаточно популярно вегетарианство, но не стоит оставлять без мяса детей, так как в нём содержится очень много белков, необходимых для нормального роста организма.

Рыба. Нежирную рыбу нужно давать детям в те дни, когда в меню не запланировано мясо.

Овощи и фрукты – это необходимый компонент рациона ребенка. Чем больше ребёнок, тем выше у него потребность в овощах и фруктах, которые являются источником многочисленных витаминов и клетчатки.

Яйца в последнее время часто обвиняют в том, что они являются источником холестерина и могут вызывать аллергию у детей. Это отчасти правда, но, если аллергии нет, можно давать детям по одному яйцу в день, это снабдит их половиной нормы витаминов А, Д, Е.

Большинство современных родителей прекрасно знают, что **злаки – это необходимая часть рациона**, но считают, что с этой ролью прекрасно справится хлеб или выпечка. Но это далеко не так – выпечка в большинстве своём содержит чистые легкоусвояемые углеводы, а обеспечить организм клетчаткой и витамином В может, в первую очередь, гречневая и овсяная каши. **Тарелка каши была и остаётся самым лучшим завтраком для ребенка.**



Самые вредные продукты питания

Говоря о вредных продуктах питания, мы имеем в виду такие продукты, которые реально могут нанести вред здоровью. Следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах они содержатся.

копченые мясные изделия, колбасы, сосиски – содержат натрий, насыщенные жиры, нитраты и нитриты, пищевые красители;

картофельные чипсы и сухарики – содержат гидрогенизированные жиры, вредные пищевые добавки и много соли;



газированные напитки – содержат много сахара, кофеин и пищевые красители;

сладкие фруктовые напитки – содержат пищевые красители и очень много сахара;

конфеты и прочие сладости – содержат очень много сахара, а иногда и пищевые красители;

рыбные и мясные консервы – содержат очень много соли и консервантов;

жареная пища – содержит канцерогены и токсины;

лапша быстрого приготовления – пакетики с соусами и приправами содержат вредные пищевые добавки.