

САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Кисломолочные продукты и молоко

Известно, что иммунитет ребенка работает нормально, если в кишечнике порядок. Поэтому советуем заполнить свой холодильник кисломолочкой. А лучше — приготовить собственные йогурты по домашним рецептам. Это самые полезные продукты для детей дошкольного возраста, школьников и взрослых.

В рационе ребенка, особенно на завтрак и полдник, должны присутствовать творог, йогурт, ряженка, кефир. Эти продукты **будут поддерживать микрофлору кишечника** в порядке, снабжать организм полезными бактериями. Также **ребенок будет получать львиную дозу кальция**, который так необходим для костной ткани, укрепления зубов.

Мясо

Нежирные сорта мяса – это источник белка, аминокислот, железа, витаминов группы В. **Полезным считается мясо индейки, кролика, телятины.** В последнее время диетологи и педиатры рекомендуют мясо из **нежирных частей свинины**, якобы состав и структура мышечной ткани свинины очень схожи с человеческими. Спорить не будем. Что касается курицы, детям лучше предлагать отварную или запечённую домашнюю птицу.

Говяжья печень

Печень говядины – самая полезная. Приготовленная на пару или отварная, она **содержит все группы витаминов, а также железо, магний, калий, цинк, марганец, аминокислоты.** Рекомендуется не только для первого прикорма, а и для любого возраста. Употребление печени **способствует укреплению иммунитета, хорошей мозговой деятельности, помогает при анемии.**

Рыба

Что полезно есть детям, так это морскую рыбу (хотя бы раз в неделю). В рыбе **много фосфора, белка, омега-3 насыщенных жирных кислот.** Красная рыба содержит витамин D, помогающий усваиваться кальцию. Поэтому **продукт укрепляет суставы.** Рыбка полезна для **нормализации зрения, укрепления костей, развития мозга и нервной системы.** Давая морскую рыбку ребенку, вы **предотвращаете заболевания**

сердечно сосудистой системы. К рыбе уместно подавать любой гарнир, но лучшее сочетание с рисом или картофельным пюре.

Яйца

Этот продукт, особенно желток, полезно давать, если у ребенка нет аллергии. Начиная с 2 лет уже можно предлагать одно яйцо в день **для предотвращения рахита и в качестве источника белка, аминокислот.**

Масла

Особенно полезны растительные жиры, но для ребенка обязательно нужно кушать и сливочное масло. 5 грамм животного и 5 грамм растительного в день обеспечит малышу **хорошее пищеварение, насытит витаминами А, D, E и полезными аминокислотами.** Также поднимет иммунитет и поможет наладить стул.

Злаки

Гречневая каша является самым полезным продуктом для детей до года, по мнению педиатров. Она богата железом и клетчаткой. Овсянка занимает второе место (только не быстрого приготовления!). Именно эта крупа является лучшей для детей после года, а до этого ее лучше не употреблять либо сократить до минимума, так как в ней содержится глютен. **Гречка и овсянка дают энергию подрастающему организму, укрепляют стенки сосудов, улучшают работу мозга.** Овсяная каша, сваренная на воде, препятствует вздутию живота, устраняет колики и наиболее полезна в период восстановления после отравления.

Следом за ними идут **рис, перловка, пшеничная крупа.** Перловка богата клетчаткой, а это хорошо сказывается на работе кишечника. Рис, как и пшеничная крупа, тоже хорошо усваивается, содержит витамины А, В, С, D, E. Но не стоит использовать очищенный рис, лучше всего для здоровья ребенка подойдет бурый рис. Этот злак лучше не давать детям с запорами!

Самой не полезной считается манная каша, отказаться от нее любителям этой вкуснятины нелегко. Но, кроме насыщения, манка ничего не дает.

Ягоды, в том числе и арбуз

Любая ягодка – это настоящий **кладезь витамина С, калия, магния и других элементов.** Кушая ягоды в сезон, ребенок запасается витаминами, улучшает аппетит, пищеварение. В них, особенно в клубнике,

содержится много **фолиевой кислоты, которая необходима для спокойствия и уравновешенности. А вот малина быстро прогоняет простуду.** Важно! Ягоды можно кушать, если нет аллергии, ведь она может случиться и на малину.

Самая большая ягода – арбуз хорошо прочищает почки, выводит из организма токсины, соли и песок. Обязательно давайте деткам полакомиться арбузом в сезон хоть каждый день.

Орехи

Орешки – излюбленная еда не только белочек, а еще и полезные продукты для подростков, детей и взрослых. Некоторые люди без орехов просто не могут. **Грецкие, фундук, кешью и другие орешки содержат полезные масла, антиоксиданты, которые защищают организм от онкологии, укрепляют сердце, помогают мозговой деятельности.** Несмотря на всю их полезность, деткам до 3 лет орехи не рекомендуют из-за риска заработать аллергию. Тем более, что орехи плохо перевариваются в детском организме.

Сложно сказать, какой из орехов полезнее всего, в первую очередь – это грецкий орех. Его свойства еще и в улучшении памяти, повышении иммунитета и снятии физической усталости. Деткам старше 3 лет хватит жмени очищенных орехов в день для хорошего самочувствия.

Яблоки, морковь

Самый полезный продукт, который содержит всю таблицу Менделеева, это яблоки, а также морковь, содержащая каротин. Тем более, что для наших широт эти фрукты предпочтительнее любых заморских. Они **улучшают пищеварение, укрепляют иммунитет, зубную эмаль, десна.** Лучше кушать яблочки с кожурой. Мамочкам совет – покупайте яблоки с червячками, это не страшно. Червячка можно выбросить, а остальное дать малышу. Если яблоко идеально гладкое, как искусственное, оно обработано и может не гнить и не портиться месяцами, в таком «идеальном» яблоке червячок никогда не поселится.

Цитрусовые

Это очень полезные продукты для детей школьного возраста. **Фрукты богаты наличием витамина С, А, В.** Но их нужно давать с осторожностью, после годика только давать пробовать, причем лучше начинать не с мандаринов, а с апельсинов. Попробовав на вкус, ребенок может отказаться

из-за наличия кислоты. Итак, какие же фрукты наиболее полезны: апельсины, лимоны, лайм, грейпфруты? Те, которые по нраву ребенку. Главное помнить про возможность появления аллергии на цитрусовые, не кушать грейпфрут в больших количествах, а то можно похудеть.

Капуста

Самая полезная – свежая капуста, правда, если нет проблем у ребенка с кишечником. Квашеная богата витамином С, тушеная наименее полезна. А жареная – тем более. Среди всех видов капусты наименее полезна белокочанная, а вот **брокколи и брюссельская просто напичканы витаминами**. Савойская и пекинская также не отстают по полезным свойствам. Для первого прикорма и ежедневного меню они лучше всего подходят.

Свёкла

Отварная или печеная свёкла – отличный способ пополнить организм ребенка витаминами **С, В1, В2, Р, РР**. Плюс ее употребления **в послаблении кишечника**. Поэтому такие полезные продукты для детей 2 лет и старше лучше всего давать при запорах. Вкусное лекарство всегда придет на помощь, чтобы избежать клизмы. Удивительно, но, **помимо токсичных веществ, свекла выводит из организма даже гельминтов**. Так что не ленитесь отваривать для чада свеклу хотя бы два раза в неделю, так вы защитите малыша от микробов и наладите микрофлору.

Хурма

Более всего хурма полезна **людям с проблемами сердца, а также мочевыводящих путей**. Для деток это прежде всего приятное лакомство, но взрослые должны знать о пользе этого чудо-плода. Изобилие фолиевой кислоты и витаминов группы В делает хурму **победительницей стрессов и нервозности**. Бета каротин и кверцетин **укрепляют сосуды, улучшают зрение, укрепляют ногти, волосы**. Плод **обладает бактерицидными свойствами**.

Самой сладкой хурмой является «Королек», в их плодах очень мало косточек, а мякоть имеет коричневый оттенок. Хурму нежелательно давать детям до 2 лет, так это все же экзотический плод и может вызвать аллергию. Также хурма **обладает вяжущими свойствами**, что может вызывать запоры при переедании.

Дыня

Итак, мы подошли к последнему продукту, в пользу которого сомневаться не стоит. Это, любимая каждым вторым ребенком, дыня. Сочная, сладкая мякоть, оказывается, еще и очень полезна. Бахчевая культура наравне с апельсинами **поднимает настроение**. Кроме того, **устраняет признаки депрессии, усталости, бессонницу**. Настоящее золотое сокровище! В ней полезные микроэлементы для костей, почек, печени, кожи. Она низкокалорийная и **хорошо утоляет жажду**.

Ребенку нельзя давать дыню до года, а лучше 1,5 лет, чтобы не вызвать метеоризм. Если говорить о возрасте, то лучше всего давать данные полезные продукты для детей 5 лет, 6 и 7 лет, нежели 2-3. Ведь она настолько вкусная, что малышу будет трудно сдержаться и не скушать много, в результате получить вздутие живота.