

Всем мамочкам известно, что питание детей должно быть здоровым и сбалансированным. При условии, если оно полезное и питательное, оно гарантирует здоровое физическое и умственное развитие малыша. К сожалению, в современном мире, насыщенном различными фаст-фудами и сладкими газировками, не всегда удастся уследить за тем, чтобы питание детей было сбалансированным.

Очень важно чтобы ребенок сам понимал важность правильного питания, разницу между вредными и полезными продуктами, придерживаясь культуры питания. Необходимо подтверждать свои слова примером родителей. Лучше отдавать предпочтение домашней пище, свежим овощам и фруктам, избегая чипсов и газировок. Не менее важно проводить всегда семейные ужины.

Сбалансированное питание детей: **фрукты**



Каждый день малыш должен получать минимум две порции свежих плодов и фруктов. К ним относятся и ягоды. Они содержат множество различных микроэлементов и витаминов, поэтому так важны для растущего детского организма. Важно чередовать фрукты, чтобы организм ребенка получал пользу от каждого из них. Вспоминайте цвета радуги и чередуйте фрукты по ним. Это будет познавательно и интересно вашему ребенку.

Сбалансированное питание детей: **овощи**

Не каждый малыш с удовольствием будет кушать овощи. Но их нужно употреблять хотя бы 5 порций в день. В овощном меню также можно применить принцип радуги. При этом интересней будет, если вы сможете уместить несколько цветов на одном блюде. Предпочтительнее свежие овощи. Но иногда могут выручить и замороженные овощные смеси и овощи.

Сбалансированное питание детей: **злаки**

В углеводах нуждаются все: и дети, и взрослые. Важно следить, чтобы питание малыша, включая достаточное количество сложных углеводов, которые необходимы для энергичной жизнедеятельности организма. Простые углеводы (белый рис, пасты, картофель) полезны, но их недостаточно. Ежедневный рацион ребенка должен включать цельные злаки типа ржи, овса, цельной пшеницы и отруби. Их можно добавлять в мюсли, десерты и салаты.

Сбалансированное питание детей: **белок**

Почти с каждым приемом пищи в организм ребенка должен поступать белок. Это далеко не означает, что мы должны кормить малыша мясом. Белком богаты не только продукты животного происхождения, а также такие овощи, как бобовые, шпинат, брокколи, молочные продукты.

Сбалансированное питание детей: **вода**

Обычная очищенная вода необходима детскому организму, чтобы растворять углеводы, белки, минеральные вещества, доставляя их к клеткам тканей и органов, а также удаляя их из продуктов обмена.