

Десять полезных продуктов, которые обязательно должны быть в рационе ребенка

Рацион ребенка должен быть сбалансированным и богатым витаминами и минералами. Мы составили список из 10 самых полезных продуктов, которые пойдут на пользу вашим детям.



Каждая мама заботится о своем ребенке, и эта забота находит свое отражение во многих вещах. Например, в составлении грамотного и сбалансированного рациона.

Не секрет, что юный организм крайне нуждается в витаминах, минералах и других полезных веществах. Это залог того, что ваш ребенок вырастет большим и здоровым. Крепкий иммунитет и грамотное питание помогут противостоять вредному воздействию окружающей среды, активизировать умственную деятельность и, как следствие, с легкостью справляться со школьными нагрузками.

Для любящих мам мы составили список из 10 полезных продуктов, которые обязательно стоит включить в рацион вашего ребенка, чтобы он вырос здоровым и сильным.

1. Орехи и ореховая паста

Продукты, которые по своему ценному составу близки к орехам, можно пересчитать по пальцам одной руки. Орешки — это настоящий клад витаминов и минералов. Особенно много в них витамина Е, который повышает защитные силы организма и укрепляет иммунитет, а также

кальция и железа, которые очень важны для того, чтобы организм рос крепким и сильным.

Этот продукт обязательно должен быть в рационе каждого школьника. Следует есть орехи и деткам помладше. Если ваш малыш уже знаком с фруктами, овощами и злаками, то вводить орехи в рацион можно и даже нужно. Вопрос состоит лишь в том, в каком виде, ведь орехи — это достаточно твердая пища.

Отличный выход — это ореховая паста. Ее следует добавлять в небольшом количестве в каши или пюре. Можно купить ореховую пасту в супермаркете, но лучше приготовить этот продукт в домашних условиях. Тем более, что это не так уж и сложно. Орехи нужно ровным слоем насыпать на противень и запекать в предварительно разогретой до 180 градусов духовке в течение 25 минут. После этого измельчите орешки в блендере, пока они не приобретут пастообразную консистенцию. Это случится примерно через 5-15 минут — все зависит от мощности вашего блендера. При желании в пасту можно добавить мед. Хранить ее следует не более 2 недель в закрытом виде в холодильнике.

2. Куриные яйца

Куриные яйца очень полезны для детей. В их составе можно найти 12 витаминов, которые необходимы организму для нормальной жизнедеятельности. Это, например, витамины А, D, Е, группы В. В большом количестве в яйцах содержатся и минералы: кальций, фосфор, йод, медь, железо, кобальт. В яичном желтке достаточно много жира, но это полиненасыщенные жирные кислоты, которые несут организму только пользу.

Куриное яйцо прекрасно усваивается организмом человека, поэтому этот продукт обязательно необходимо включить в рацион. Яйца станут отличным завтраком для ваших детей. Они заряжают организм энергией и бодростью и надолго обеспечивают чувство сытости. Из них можно приготовить большое количество вкусных блюд: яичницу, омлет, яичный пудинг.

3. Сливочное масло

Если вы следите за фигурой и пугаетесь при одном только упоминании слова "жиры", это вовсе не значит, что и вашему ребенку они полностью противопоказаны. Научно доказано, что ни в коем случае нельзя исключать насыщенные жиры и "правильный" холестерин из рациона детей до 2 лет — они играют важную роль в развитии детского мозга и нервной системы. Отдавайте предпочтение органическому маслу и по согласованию с педиатром вводите его в рацион, добавляя

небольшое количество в детском питании. Конечно, речь идет о том моменте, когда ваш ребенок уже освоил однокомпонентные пюре.

Наши мамы и бабушки являлись носителями ценной информации о сливочном масле на интуитивном уровне. Нет, пожалуй, ни одного школьника прошлых лет, который бы не ел по утрам бутерброды со сливочным маслом. И в этом есть смысл. Жиры помогают надолго сохранить чувство сытости, лучше усвоить жирорастворимые витамины и делают пищу вкуснее. Результат — довольные школьники и хорошие оценки.

4. Фасоль и чечевица

Бобовые — это важный источник витаминов. Особое внимание при составлении рациона ребенка следует обратить на фасоль и чечевицу. Они содержат в своем составе много витаминов и минералов — железо, цинк, марганец — и другие полезные вещества, например, фолиевую кислоту. По содержанию белка фасоль и чечевица очень близки к мясным продуктам. Если вы хотите разнообразить рацион, но сохранить при этом его питательную ценность, то бобовые — это хорошая альтернатива.

Чтобы фасоль и чечевица готовились проще и быстрее, на ночь их следует замочить в воде. Утром бобовые нужно процедить и варить до мягкого состояния. Если вы готовите красную чечевицу, то ее можно не замачивать, так как она готовится достаточно быстро. Бобовые могут стать как самостоятельным гарниром, так и составным ингредиентом различных супов и овощных рагу.

5. Рыба

О полезных свойствах рыбы и ее важности для ребенка знают все. Рыба — это важный источник витаминов, минералов и других полезных веществ.

В ней содержатся полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, которые отвечают за рост клеток, помогают укрепить кости и улучшить зрение, играют важную роль в развитии мозга и активизируют умственную деятельность, а также повышают защитные силы организма. Все эти важные свойства делают рыбу таким полезным и незаменимым продуктом в детском рационе.

6. Травы и пряности

Детский возраст — это вовсе не повод отказываться от трав и пряностей. Добавляйте их к блюдам, которые готовите для своих детей. Они помогут сделать блюдо вкуснее и интереснее, привнести

разнообразие в привычное меню и насытить пищу дополнительными витаминами и минералами. Травы являются ценным источником витамина Е и укрепляют иммунитет, а пряности улучшают работу пищеварительной системы и положительно влияют на общий тонус организма.

Популярные и полезные сочетания: фруктовые пюре с корицей, цветная капуста с мускатным орехом, мясная подлива с тмином или орегано, овощи или курица с тимьяном, авокадо с кинзой, рыба с петрушкой и лимоном.

7. Тофу

Тофу — это, по сути, творог из соевого молока. Процесс его изготовления очень напоминает процесс изготовления сыра. Поэтому иногда тофу относят к сырам. Уже из определения понятно, что продукт этот очень полезен. В нем в большом количестве содержатся железо, цинк и очень много белка. Этот продукт обладает высокой энергетической ценностью. Не зря он составляет основу питания вегетарианцев. Все вышеперечисленные факты делают тофу продуктом, который идеально подходит для детей.

Тофу можно готовить различными способами. Выбирайте тот, который придется по душе вашему чаду: запекайте, варите, жарьте. Тофу может стать как самостоятельным и очень питательным перекусом, так и одним из ингредиентов вкусных десертов.

8. Пшеничный хлеб

Без хлеба ребенку никуда. Выбирайте для своего чада пшеничный хлеб или варианты с семечками и отрубями.

Некоторые родители считают, что много хлеба детям есть вредно, потому что в этом продукте содержится глютен и это может стать причиной развития целиакии — хронического заболевания кишечника и пищеварительной системы. Однако есть также исследования, которые доказывают, что полное исключение хлеба из рациона детей нецелесообразно, потому что оно, напротив, может увеличить риск развития этой болезни. Поэтому хлеб стоит включить в рацион ребенка, но в умеренных количествах, хотя в принципе ваше чадо больше чем нужно и не съест.

Хлеб можно также заменить на хлебцы и галеты из цельного зерна, а также на пшеничные хлопья. Последние станут идеальным завтраком в компании с нежирным молоком.

9. Натуральный йогурт

Йогурт — это не только вкусно, но и полезно. Все дети равнодушно к этому продукту и уплетают его с большим удовольствием. А родители только рады, ведь в йогуртах содержится большое количество витаминов, кальция, а также других полезных веществ, которые помогают ребенку расти здоровым и умным.

Однако здесь важно уточнить, что йогурты, которые в большом изобилии представлены на полках супермаркетов, не совсем полезный продукт для вашего ребенка. Баночки с красителями и ароматизаторами содержат в своем составе слишком много сахара. Выбирайте для ребенка натуральные йогурты без добавок. Подсластить их можно с помощью натуральных лакомств — например, ягод и фруктов, меда, сиропов.

10. Красное мясо

Железо и цинк, которые в большом количестве содержатся в красном мясе, прекрасно усваиваются детским организмом. Красное мясо является уникальным источником полноценного белка, который крайне необходим для нормального роста и развития человека. Витамины группы В укрепляют иммунную систему, улучшают зрение и положительно влияют на пищеварение. Предпочтение стоит отдавать говядине — ней содержится оптимальное сочетание полезных веществ. К красному мясу также относятся свинина, баранина, конина, крольчатина.

Чтобы витамины и минералы, содержащиеся в красном мясе, еще лучше усваивались организмом малыша, сочетайте его с овощами и фруктами, богатыми витамином С. Это, например, томаты, болгарский перец, цитрусовые — вкусно, питательно и полезно.