

КАК ОБЕСПЕЧИТЬ РЕБЁНКА НЕОБХОДИМЫМИ ПИТАТЕЛЬНЫМИ ВЕЩЕСТВАМИ И ВИТАМИНАМИ?

Можно выделить пять основных групп продуктов питания, каждая из которых в той или иной степени должна присутствовать в рационе ребёнка.

1. Молочные продукты (примерно 35% от суточного объёма пищи). Это молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр, сметана. Все эти продукты богаты белком.
2. Мясо, рыба, яйца, бобовые (примерно 7% от суточного объёма пищи).
3. Крупы, хлебобулочные изделия, блюда из муки, картофель (примерно 15% от суточного объёма пищи).
4. Овощи, фрукты (примерно 40% от суточного объёма пищи).
5. Жир, масло, сахар (это своеобразные «энергетики» нашего организма - примерно 3% от суточного объёма пищи).

Продукты из всех этих групп должны варьироваться в различных сочетаниях. Если ребёнок ест 4 раза в день, то на завтрак можно давать блюда из 1 и 3 группы (молочные продукты, мучные, крупяные и крахмалосодержащие продукты). К ним можно добавить немного масла и фруктов. На обед, где обычно даются продукты из 2 группы (мясо, рыба или бобовые) с продуктами из 4 группы.