

НУЖНА ЛИ РЕБЁНКУ СОЛЬ?

Соль - продукт, который добавляют в различные блюда в очень небольшом количестве. В употреблении соли не стоит впадать в крайности. Полное отсутствие соли в продуктах питания привело бы нас к низкому мышечному тону и общей слабости, жидкость не удерживалась в организме, значительно снизилось бы артериальное давление. Некоторое количество соли необходимо для поддержания кислотно-щелочного баланса, выделения пищеварительных соков.

Однако, современные продукты питания содержат в себе достаточно соли уже при их изготовлении. Поэтому человеку нужно совсем немного соли для поддержания её равновесия в организме. А ребёнку нужно соли и того меньше - не более 5 грамм в день, которые используются для приготовления блюд - мяса, супа, каши. А в блюда из творога, овощей лучше не класть соль вообще.