

# ПОЧЕМУ ДЛЯ ПИТАНИЯ РЕБЁНКА НЕОБХОДИМЫ САЛАТЫ?

Салаты из сырых или вареных овощей — это ценнейшие источники витаминов и клетчатки в питании ребёнка, детям они просто необходимы. Несколько ложек салата в начале обеда или ужина стимулируют пищеварение и вызывают выделение пищеварительных соков. В салаты из овощей можно добавлять творог, сыр, отварное мясо, рыбу, орехи, яйца, сухофрукты, отваренный рис. Салаты - это не только вкусно, но и красиво. Рекомендуется готовить салаты, смешивая различные овощи. Овощи и фрукты, которые содержат много витамина С - это капуста, лимон, апельсин, яблоки, перец, морковь - помогут лучше усвоить железо, содержащееся в овощах, богатых этим веществом - различные бобовые, шпинат. Хотя во многих семьях очень популярны салаты из консервов различных специфических продуктов - крабовые палочки, крабовая вермишель - не стоит знакомить с ними ребёнка слишком рано. После достижения пятилетнего возраста ребенок может есть подобные салаты по праздникам, а до этого - только пробовать по 1-2 ложки.