

10 самых полезных и самых вредных продуктов для детей

Здоровье ребенка зависит не только от физического воспитания, но и от правильного питания. Поэтому очень важно уделять внимание здоровой пище.

Предлагаю список самых полезных продуктов, которые обязательно должны быть в рационе каждого ребенка, а так же список продуктов, которые наносят вред детскому здоровью. Когда речь идет о детском организме, то следует знать, какие вещества небезопасны для детей и в каких продуктах они содержатся.

Самые полезные продукты.

1. Молоко и молочные продукты.

Молоко, йогурт, кефир богаты витамином В - важным компонентом роста мозговой ткани. Молоко полезно для мозга, оно оказывает положительное воздействие на память человека.



2. Злаки.

Злаки являются богатейшим источником энергии для организма. *Пшеница, гречка, рис, овес* содержат много витаминов, углеводов и аминокислот, которые играют важную роль в развитии организма и укрепляют его защитные силы.



3. Яйца.

Это очень ценный продукт в любом виде: сваренные вкрутую, в виде яичницы или использованные для изготовления различных блюд. Вещества, содержащиеся в желтке улучшают память, поэтому желательно, чтобы ребенок съедал по одному яйцу в день.



4. Мясо.

Важным компонентом детского питания является мясо, так как оно содержит витамины, белок и незаменимые аминокислоты, необходимые ребенку для нормального роста и развития. А железо и цинк, находящиеся в нем, принимают активное участие в кроветворении и улучшают функцию мозга.



5. Печень.

Печень богата витамином А – полезным для иммунной системы, глаз, кожи, слизистых оболочек. Больше всего витамина А содержит говяжья печень. В куриной печени много фолиевой кислоты, в ней содержится также много витамина В12. Печень содержит калий, натрий, кальций, магний, медь. Она очень полезна детям, страдающим малокровием.

6. Морская рыба.

Важным источником фосфора является рыба. Потребность в фосфоре у детей - 1500-1800 мг/сутки. Фосфорные соединения играют особенно важную роль в деятельности головного мозга, скелетных и сердечных мышц, потовых желез. Так же рыба является важным источником белка и витаминов А, D, В2, РР.



7. Овощи.

Овощи содержат много воды, различные минеральные вещества. С ними в организм доставляется большая часть необходимых организму витаминов и минеральных солей, которые необходимы для нормального роста и развития. Так же овощи содержат антиоксиданты, которые восстанавливают поврежденные клетки. Кушать овощи желательно свежими.



8. Фрукты и ягоды.

Фрукты содержат огромное количество витаминов, клетчатки и микроэлементов. Яблоки, груши, сливы, абрикосы, смородина, клубника, малина, черника и прочие - просто клад для ребенка. Клубника улучшает память, а земляника и ежевика насыщены омега-3.



9. Орехи.

Орехи полезны тем, что в них уникальный баланс витаминов и минеральных веществ. Ореховые жиры не содержат холестерин, зато в их составе есть жирные кислоты, которые необходимы ребенку для качественного жирового обмена. Особенно полезны грецкие орехи, фундук и кедровые орешки.



10. Вода и соки.

Детей нельзя ограничивать в питье, особенно в жаркое время и при физических нагрузках. Воду нужно пить очищенную или кипяченую, а соки — натуральные.



Самые вредные продукты.

1. Копченые мясные изделия, колбаса, сосиски.

Колбасные изделия содержат соли, насыщенные жиры, пищевые красители, ароматизаторы и консерванты. Так же иногда не содержат мяса!



2. Картофельные чипсы, сухарики.

Чипсы вообще признаны самым вредным продуктом. В них много ароматизаторов, вкусовых добавок и прочей «химии». А картошки там просто не найти!



3. Сладкие газированные напитки.

В них очень много сахара, красителей и ароматизаторов, которые портят пищеварительную систему. К тому же от них все время хочется пить.



4. Фаст-фуд.

Здесь вообще целый букет вредных компонентов — это и жареная в масле картошка, и сосиски «сомнительного» происхождения и овощи не первой свежести. Поэтому регулярное употребление этого продукта приводит к множеству

проблем.



5. Конфеты и прочие сласти.

Содержат много сахара, а иногда и красители. Иногда можно полакомиться, но лучше съесть обычную шоколадку или сладости домашнего приготовления.



6. Консервированные овощи и фрукты.

Не самый лучший выбор для детей. Все полезные вещества в них разрушились, а соль, сахар и ароматические добавки добавились.



7. Рыбные и мясные консервы.

В них много соли и консервантов, вредных для детского организма.



8. Жареная пища.

Тяжелая пища для детей, которая содержит много канцерогенов и токсинов.

9. Маргарин и спреды.

Не стоит увлекаться этими продуктами. Это аналоги сливочного масла, в которых много растительного жира и других не полезных веществ.



10. Майонез и кетчуп.

Многие дети очень любят подобные соусы. В них очень много консервантов и другой «химии». Лучше пусть мама приготовит подобный соус дома.



Нужно помнить, что вредные продукты не сразу наносят вред организму, а действуют постепенно, приводя к серьёзным хроническим заболеваниям. А продукты детского питания требуют вообще пристального внимания. Поэтому каждая мама, выбирая еду для своего ребенка, должна заботиться о жизни и здоровье своего малыша.

Подготовила Виктория Северина, 3-Б(ф) класс, ЗУВК №19, г. Запорожья.