

Как кормить ребенка, чтобы он был здоров

Как правильно кормить ребенка чтобы он был здоров? С едой дети получают необходимые для роста и развития белки, жиры и углеводы. Все эти вещества должны поступать в балансе. Иначе начнутся проблемы со здоровьем.

Как кормить ребенка правильно:

- Ребенок должен всегда завтракать.
- На обед лучше всего предложить суп.
- Не посещайте с детьми рестораны фаст-фуда.
- Еду для ребенка лучше тушить, варить, запекать в фольге, в духовом шкафу на гриле.
- Еда не должна быть очень соленой. С пищей можно потреблять не больше 5 гр соли в сутки.
- В рационе должно быть минимум сахара. Для утоления жажды лучше пить обычную или минеральную воду.
- Питание должно быть дробным и регулярным. 3 основных приема пищи плюс два дополнительных.
- Включайте в рацион достаточное количество полезных для детей и подростков продуктов: курицу, телятину, индейку, нежирные сорта рыбы, творог, молоко, кефир, био йогурты, фрукты, овощи (кроме картофеля), орехи, крупы (кроме манки).
- Исключите из рациона детей: колбасные изделия, майонез, консервы, белый хлеб, сладкие газированные напитки, чипсы, соленые орехи, сухарики.