



Пять самых полезных для малыша продуктов:

Мало кто решится отрицать, что правильное питание детей подразумевает **включение в их рацион обычных яблок.** Содержащиеся в них фруктовые кислоты помогают бороться с гнилостными бактериями, поэтому яблоки очень полезны для желудка. Пектины, также содержащиеся в яблоках в большом количестве, помогают процессу пищеварения.



С почетным вторым местом в списке самых полезных продуктов питания для малышей диетологи никак не могут определиться. С одной стороны, хочется назвать вторым номером **морковь** – кладезь бета-каротина. С другой стороны, нормы питания детей рекомендуют включение в рацион капусты **брокколи**, которая, к тому же, является диетическим гипоаллергенным продуктом. Пока ученые продолжают спорить о пальме первенства в этом соревновании, мы приведем рецепт вкусного и полезного супчика для малышей, содержащего оба ингредиента.

На третьем месте в списке самых полезных стоит лук. Употребление лука позволяет снизить вероятность «подцепить» простуду, повышает иммунитет, снабжает организм малыша витаминами и минералами. Но, хотя многим мамам хочется включить его в рацион питания детей, очень мало малышей лук любят и соглашаются есть. Попробуйте заменить лук на не менее полезный чеснок. Например, сделайте к рыбным или мясным котлетам вот такой соус.



Каши занимают в нашем списке почетное четвертое место, они богаты углеводами, жизненно необходимыми для роста и развития ребенка, и в идеале должны присутствовать в его рационе каждый день.

На пятом месте в списке самых полезных продуктов питания – молочные продукты, содержащие бифидо и лактобактерии. Они нормализуют микрофлору кишечника, препятствуют развитию дисбактериоза.

Обязательно нужно пить чистую воду – дети пьют столько, сколько хотят. Давайте ребенку компоты, кисели и натуральные соки.

