**10 самых полезных продуктов питания для детей:**

***1.Овсянка***

Прекрасный завтрак, в котором много витаминов группы В, железа, цинка и кальция. Старомодная овсянка дает детям много энергии благодаря наличию в ней углеводов и клетчатки.

***2.Яйца***

В яйцах много белка и других питательных элементов, среди которых витамины группы В, витамин Е и цинк (и это еще не все). Американская Ассоциация сердечных заболеваний рекомендует одно яйцо в день для взрослых. Решите сами, сколько можно дать детям.

***3. Ореховое масло***

Ореховое масло очень полезно для детей. Детям нужен жир (хороший жир, в котором нет гидрогенизированных масел) и белок. И хотя арахис опасен для детей, у которых есть аллергия, им подойдут другие виды орехового масла (но лучше проконсультироваться с врачом).

***4.Молочные продукты***

Увеличьте потребление молока вашими детьми и включите в их меню йогурты. Йогурты содержат много кальция, и они легче усваиваются, чем обычное молоко. Кроме того, входящие в их состав бактерии очень полезны для укрепления здоровья кишечника, особенно, если ваш ребенок принимает антибиотики. Внимательно прочитайте наклейку, чтобы убедиться в наличии полезных бактерий в йогурте. Обратите внимание на содержание сахара. Лучше купите простой йогурт и добавьте в него свежие фрукты.

***5. Дыни***

Дыни содержат большое количества витамина С, бета-каротина, витаминов группы В, микроэлементов и кальция. Пусть дети едят много дынь в сезон.

***6.Брокколи***

Дети любят называть брокколи «деревьями», и иногда можно уговорить особо капризных детей съесть «дерево», а не просто брокколи. Брокколи очень полезна для детей любого возраста и особенно для детей в период роста благодаря наличию кальция и многих других питательных элементов - калия, бета-каротина и витаминов группы В.

***7.Сладкий картофель (батат)***

Содержит 30 мг бета-каротина на порцию. Чтобы получить такое же количество кальция, придется съесть 23 порции брокколи. Кроме того, в нем содержится 3 г клетчатки на порцию. 8.Белок

Белок особенно важен в период роста. Выбор продуктов огромен – бобовые (в сочетании с зерном); соевые продукты, например, тофу; мясо, рыба, птица.

***9.Цельные зерна***

Это самое лучшее питание. Коричневый рис и цельнозерновой хлеб намного лучше белого хлеба – они дают необходимые организму клетчатку, минералы и витамины. Отучите детей от белого хлеба.

***10.Соки***

Дети пьют слишком много соков. Но это не значит, что они должны от них отказаться. Просто не нужно давать им сок вместо воды. В апельсиновом соке много витаминов С и Е, калия, цинка. Можно также давать детям апельсиновый сок, обогащенный кальцием.

