

Здоровье ребенка – наверное, самое ценное, что может быть в жизни мамы. Когда ребенок здоров и весел – мама тоже счастлива! Но в деле укрепления здоровья детей не стоит забывать и о вечной истине: «Ты - то, что ты ешь». Трудно представить себе здорового ребенка, поглощающего в невероятных количествах фаст-фуд и сладости и запивающего это все газировкой. Для того, чтобы ребенок был здоров, необходимо подумать о полезной еде для детей. Мы расскажем Вам, как готовить полезную еду и что можно считать полезной едой для Вашего ребенка.



Полезные для ребенка овощи

Овощи полезны для любого человека - вне зависимости от его возраста. Другое дело, что нужно учитывать особенности собственного пищеварения, прежде чем употреблять те или иные овощи. Какая же растительность является полезной едой для детей?

По мнению медиков, овощи должны составлять основу детского рациона. Конечно, никто не говорит переводить детей на вегетарианскую диету, но количество овощей в питании ребенка лучше увеличить.

Если Ваш ребенок часто болеет – ему необходимы продукты, являющиеся естественными антибиотиками. Это могут быть морковь, яблоко, сельдерей, лук и чеснок, оливковое масло. Но учтите, что маленьким детям и детям с проблемами с пищеварением нельзя давать лук и чеснок – по крайней мере, в сыром виде. В таком случае эти овощи можно варить и понемногу добавлять в другие блюда.

Если Ваш ребенок склонен к анемии – полезной едой для него будет брокколи и цветная капуста. Если Ваш малыш страдает запорами – пользу ему принесут морковь и свекла. От коликов поможет фенхель и укроп – отвары этих трав избавят малыша от коликов.

Очень полезной едой для детей является морковь и тыква. Эти овощи укрепляют зрение и улучшают состояние кожи. Морковь и тыкву можно тушить, тереть на терке и есть в сыром виде, делать из моркови и тыквы салаты. Но помните – каротин лучше усваивается с жиром, поэтому добавляйте в блюда из моркови и тыквы оливковое,

подсолнечное или сливочное масло.

Очень полезным овощем для ребенка является помидор. В помидорах содержится рекордное количество полезных веществ, правда, есть их надо осторожно. Достаточно одного помидора в день, чтобы подзарядить организм ребенка полезными веществами. Избыток помидоров может сильно ударить по пищеварительной системе, поджелудочной железе и печени, поэтому блюда из помидоров детям нужно есть аккуратно.

Любимая многими детьми печеная картошка не просто так стала столь желанным продуктом. Дело в том, что печеная картошка способствует уменьшению проявлений стресса, успокаивает и помогает детям справиться с эмоциональными перегрузками. Печеный картофель особенно полезен для первоклассников, детей, начавших ходить в детский сад и детей, подвергающихся иным стрессам.

Лучший способ ввести овощи в рацион ребенка – это делать из овощей салаты или рагу. Но стремясь сделать блюдо вкуснее, ни в коем случае не добавляйте в него острые специи или огромное количество соли. Чтобы улучшить вкус полезной еды для детей, можно добавить укроп, петрушку, сельдерей или лавровый лист.

Полезные для ребенка молочные и кисломолочные продукты

Пищеварительная система детей иногда дает сбой, что проявляется в виде дисбактериоза. Лучшими средствами от дисбактериоза и для профилактики этой неприятной болезни уже давно признаны кисломолочные продукты – прежде всего, кефир и йогурт. Пусть эта полезная еда для детей всегда будет у Вас в холодильнике.

Кефир можно покупать, брать на молочной кухне или готовить самостоятельно. Этот продукт содержит необходимый детскому организму кальций, нормализует пищеварение. Существует много интересных блюд с кефиром – и летом особенно распространенным блюдом является окрошка. Кефир можно просто пить, смешивать с зеленью или вареньем – главное, чтобы ребенку нравилось!

Йогурт – лучшее средство от дисбактериоза. Только по-настоящему полезной едой для детей можно назвать не тот йогурт, который может храниться месяц и более, а живой

йогурт, который имеет маленький срок хранения (порядка недели). Такой йогурт можно приготовить дома или найти в магазине, тщательно прочитав состав и получив информацию о сроке его хранения.

В списке полезных продуктов для детей имеется также твердый сыр, который можно давать ребенку после года. В твердом сыре содержится вещество триптофан, которое успокаивает нервную систему и снимает стресс. Правда, стоит помнить, что сыр – достаточно тяжелый продукт, поэтому употреблять его надо дозированно. Можно добавлять сыр в салаты, посыпать им блюда или есть в качестве закуски.

