

## ЧЕМ КОРМИТЬ РЕБЕНКА

# ПРОДУКТЫ, КОТОРЫЕ ЗРЯ СЧИТАЮТ ПОЛЕЗНЫМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Для взрослых они просто незаменимы, а вот в детском питании диетологи не советуют ими слишком увлекаться



Начнем с самого «детского» продукта — **молока**. Оно снабжает малыша кальцием, фосфором, витаминами А и В2, белком и еще целой сотней полезных веществ. И все же врачи относятся к молоку очень осторожно, особенно если речь идет о детях до 1 года. Из-за обилия белка и минеральных веществ малышам трудно его усваивать, к тому же оно часто вызывает аллергию. Раньше 12



месяцев детей вообще не стоит поить молоком — разрешается только добавлять его в каши.

**Красная рыба, осетрина, икра, морепродукты.** В этих продуктах много легкоусвояемого белка и жиров, богатых жирными кислотами класса омега-3. А морепродукты (креветки, кальмары, мидии и др.) отличаются еще и обилием минеральных веществ: йода, магния, кальция, фосфора.

При всем том мнение, что они помогают малышам укрепить иммунитет и набрать вес, — преувеличение. До 3 лет детям вообще не стоит давать жирную рыбу и морепродукты, да и потом лучше не увлекаться ими.

Пищеварительная система ребенка чувствительна к избытку жиров, и деликатесная семга и осетрина усваиваются с трудом. Икра и соленая рыба содержат слишком много соли, нагружая почки и сердечно-сосудистую систему. Морепродукты часто приводят к аллергии и могут раздражать желудочно-кишечный тракт.

Среди фруктов особую славу приобрел **гранат**. Считается, что он помогает повысить гемоглобин и укрепить иммунитет. Бесспорно, гранат полезен: в нем много глюкозы, фруктозы, танина, микроэлементов, витаминов С, РР. Но обилие кислот раздражает желудок, и давать ребенку гранатовый сок можно не раньше 3 лет. Да и поднять гемоглобин с помощью граната (как и любого продукта) невозможно — для этого нужны препараты железа.

## Чудо-олива

**Сегодня как никогда популярным на наших кухнях стало оливковое масло. Полезно ли оно маленьким детям?**

Польза оливкового масла — в высоком содержании олеиновой кислоты. А вот витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, важных для развития нервной и иммунной систем ребенка, в оливковом масле мало. Именно поэтому не стоит отдавать ему предпочтение в питании малышей. Иначе кроха недополучит полиненасыщенных жирных кислот, которых много в других маслах — подсолнечном, кукурузном, соевом, рапсовом; а потому лучше всего чередовать разные виды.