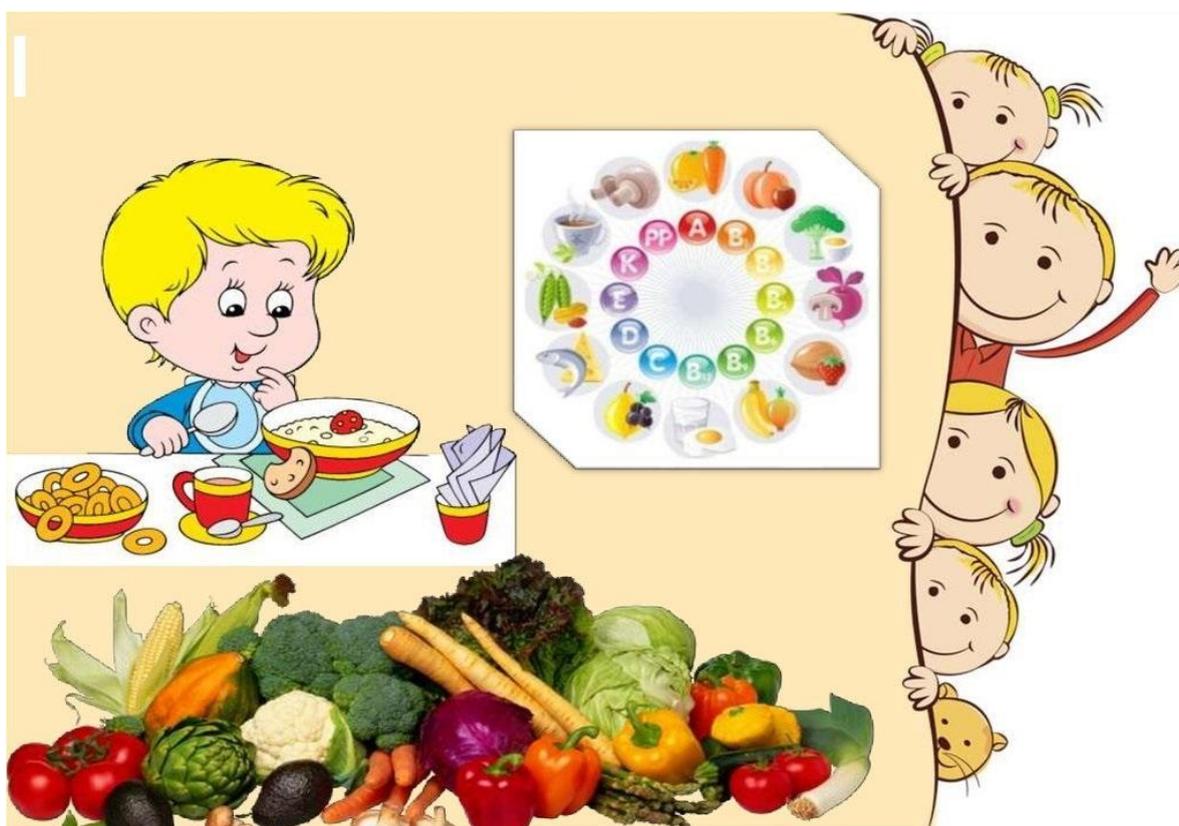


10 советов , чтобы дети росли умными , стройными и красивыми

1.Если хотите ,чтобы ваши дети выросли здоровыми,умными и красивыми ,не приучайте их к сахару. Чем меньше продуктов с добавлением сахара ,тем лучше! Также позаботьтесь ,чтобы в питании ребенка было меньше жирной выпечки и кондитерских изделий.



2.Старайтесь,чтобы рыбы в питании ваших детей было больше ,чем мяса.
Особенно полезны скумбрия и лосось.

3.Каждый день ваш ребенок должен съесть не менее 2 порций фруктов и
ягод и не менее 3 порций овощей. Хороший выход из положения
–морковно-яблочно-ягодный фреш и томатный сок.

4.Порция каши каждый день !

Особенно полезны гречка и овсянка

5.Добавляйте в салаты и к гарнирам фасоль и зеленый горошек.



6.Найдите возможность добавить в салаты или вторые блюда ребенка оливковое или льняное масло. Менее полезными являются кукурузное, соевое и подсолнечное.

7.Очень важны лук, чеснок и зелень. Не забывайте добавлять их в супы и вторые блюда.



8. Дети очень любят орехи и сухофрукты .Прекрасно! Обязательно добавляйте в дневное меню вашего ребенка как минимум горсть этих полезных лакомств.

9.Для развития мышц и укрепления скелета необходимы белок и кальций. Их особенно много в молочных и кисломолочных продуктах. Порция молока ,кефира или ряженки в день.

10.Яйца –великолепный источник фосфолипидов и витаминов ,необходимых для развития головного мозга. Позаботьтесь ,чтобы ваш ребенок съедал хотя бы одно яйцо в день .

