В начале стоят злаки (каши), овощи и фрукты (местные), потом — животные белки (мясо. яйца), молочные продукты, ягоды, растительные и животные масла, корнеплоды, вода и в конце бобовые. Но даже эти простые пожелания нуждаются в расшифровке.

Если говорить о злаках, надо понимать цельнозерновые каши (гречневую, пшенную, ячневую, рисовую, овсяную). Низкая питательная ценность манки, а также каш быстрого приготовления с ароматизаторами в подтверждении не нуждаются. Они содержат много сахара и других, лишних ребенку наполнителей.

Желаете, чтобы у ребенка был хороший гемоглобин? Давайте ему зелень. Петрушка, укроп, кинза, сельдерей, лук содержат магний, имеющий молекулярную структуру, идентичную молекуле гемоглобина. Среди фруктов максимальную питательную ценность представляют абрикосы (в т. ч. Сушеные— курага), яблоки, черешня, вишня (в период сезона), слива (в умеренном количестве). Не забывайте, что овощи и фрукты надо хорошо мыть (и бананы тоже, ведь их кожура подвергается контакту с крысами во время складирования в портах): яблоки и груши (не местные) — чистить от кожуры.

Назначение питания крохи — не заполнять желудок, а накормить организм. А тот или иной продукт следует рассматривать, выходя из его минерально-витаминно-белково-углеводно-жировой ценности. Например, для чего малышу дают рекомендации как минимум 2 дня в неделю есть рыбу? Не потому, что вчера он ел колбасу, и не затем, что рыба вкусная и ее легко готовить. А лишь для того, что в ней содержатся легкоусвояемый белок и важные жирные кислоты Омега-3 и Омега-6, исправляющие проводимость нервных импульсов, которые нормализуют развитие и работу мозга, которые оказывают профилактическое действие на сердечно-сосудистую систему. А это означает, что у вашего малыша будет совершенно развиваться память, внимание, процессы мышления, повысится успеваемость в школе.

Не оставляйте ребенка без сладкого и не применяйте подсластители. В разумных пределах домашнее варенье, мед (если нет аллергии), сгущенное молоко, карамельки (чем проще и дешевле, тем меньше в них консервантов, красителей и ароматизаторов) не доставят вреда здоровью малыша, а радости добавят. Основное, помните, что это — не основная еда, а лакомство после необходимого количества белков, витаминов, минералов. Если вы желаете сберечь здоровье своего ребенка, не кормите его тяжелой, опасной, бесполезной едой. Проконсультируйтесь с вашим врачом, и он, объективно оценив состояние здоровья карапуза, посоветует вам оптимальные

витаминно-минеральные комплексы.