**Топ-10 полезных продуктов для дошкольников**

**Дети это не хотят, но надо**

**1. Овощи**

В детском рационе овощи должны быть каждый день. 5 детских кулачков — оптимальная суточная норма потребления этих полезных продуктов.

Картофель, капуста, свекла, морковь, лук, кабачки, перцы — те овощи, которые оптимально использовать на регулярной основе для приготовления первых и вторых блюд.

Огурцы, помидоры, перцы, все виды зелени, шпинат могут появляться в рационе ребенка в виде салатов, овощных закусок, как дополнение к роллам и сэндвичам домашнего приготовления.

**2. Мясо и птица**

Мясо — источник белка, а именно он крайне важен для строительства всех органов и систем активно растущего организма. Мясо содержит необходимые аминокислоты, а также таурин, который важен для полноценного функционирования нервной системы.

Для питания детей дошкольного возраста лучше использовать нежирные сорта: говядину, телятину, кролика. Баранина и свинина должна появляться на столе чуть реже. Предпочтительно как можно чаще включать в рацион блюда, приготовленные из курицы и индейки. А вот утка и гусь — не самое подходящее мясо для питания детей раннего возраста.

**3. Крупы**

Источник сложных углеводов крупы — идеальный гарнир к овощам и мясу. Крупы содержат растительные белки и волокна, витамины группы В, микроэлементы.

Каша на завтрак подарит ребенку энергию на весь день. Овсянка, гречка, рис, пшено — даже если дошкольник не в восторге от какого-то одного вида круп, всегда можно найти альтернативу.

**4. Бобовые**

Источник растительного белка, без которого не обойтись при выстраивании всех систем организма. Горох, фасоль, чечевица — эти продукты должны появляться в меню ребенка хотя бы 2-3 раза в неделю. Это могут быть супы и похлебки, гарниры и салаты.

**5. Молочные и кисломолочные продукты**

Сладкие творожки из магазина — вовсе не то, что должно быть в рационе ребенка. Они не имеют никакого отношения к здоровому питанию. А вот натуральные молочные и кисломолочные продукты должны быть на столе каждый день.

***Детям дошкольного возраста в сутки рекомендуется съедать:***

* не менее 300-320 мл молока;
* не менее 150-180 мл кисломолочных продуктов;
* не менее 35-50 г творога (творожных изделий);
* 7-10 г сметаны;
* 5-7 г сыра;
* 30-35 г сливочного масла.

**6. Рыба**

Рыба — источник фосфора, йода, Омега-3 и Омега-6. Рыбный день нужно устраивать каждую неделю. Но стоит стремиться к тому, чтобы рыба была в рационе хотя бы 2 раза в неделю.

Однако далеко не все дети любят этот полезный продукт. Решением может стать приготовление котлет из рыбы, рыбных палочек.

**7. Яйца**

Омлет на завтрак — привычный вариант для многих дошколят. Но злоупотреблять этим продуктом не стоит: 2-3 яиц в неделю будет достаточно.

Яйца содержат белки, жир, раз­нообразные минеральные вещества (фосфор, кальций, железо), витамины А, D, В1, В2, РР, жироподобные вещества — лецитин, холестерин.

Если ребенок не ест куриные яйца, попробуйте предложить ему перепелиные. По составу они даже полезнее, а детям понравится их необычный вид.

Важно. У детей в возрасте 3-6 лет потребность в жидкости составляет порядка 60 мл на 1 кг массы тела. То есть ребенку весом в 20 кг нужно выпивать в день 1200 мл. Важно понимать, что это вся вода, которая есть и в продуктах питания. В овощах и фруктах содержится до 50% воды, в молоке — 87%, в хлебных продуктах — 47%.

**8. Фрукты**

Это то, что можно есть без ограничений. Согласно данным последних исследований эндокринологов, диетологов и гастроэнтерологов, полезной признана средиземноморская диета, в ее основе как раз овощи и фрукты. Фрукты для дошкольников куда лучше конфет и других покупных сладостей. И привить любовь к ним — одна из задач родителей.

Совет. Простой способ скормить ребенку любые фрукты — приготовить смузи. Самые частые причины нелюбви: внешний вид и текстура продукта. И смузи решает их на 5 +.

Выбирайте сезонные фрукты — в них больше витаминов и микроэлементов. Так, мандарины и апельсины лучше покупать с осени по весну, а яблоки — с мая по сентябрь.

Старайтесь вводить в рацион дошкольника как можно больше разнообразных фруктов. В идеале каждый день на столе должно быть 5 разных фруктов.

Важно. Сухофрукты — это концентрация витаминов и полезных микроэлементов, отличная альтернатива покупным сладостям. Курага, вишня, клюква, изюм, цукаты и ананасы могут стать идеальным вариантом перекуса.

**9. Ягоды**

Сезон этих полезных продуктов ограничен. Это не значит, что нужно наедаться впрок. Но свежие ягоды трудно чем-либо заменить. Поэтому клубника, малина, все виды смородины и крыжовника обязательно должны быть в рационе ребенка хотя бы в летний период. А в осенне-зимний можно варить компоты и морсы из замороженных впрок плодов.

**10. Орехи**

Соленые фисташки и арахис — это то, что дети с удовольствием украдут из вашей тарелки. Однако злоупотреблять орехами не стоит. Достаточно горсти ореховой смеси в день. Держите на кухонном столе вазочку, в которой всегда будут грецкие и кедровые орехи, миндаль, фундук, кешью.

Помните, что впервые пробовать орехи дети должны под присмотром взрослых, поскольку могут вызвать аллергическую реакцию.