

# Полезная еда

**Мясо и рыба** содержат полноценные белки, витамины, фосфорные соединения, необходимые для правильного развития центральной нервной системы, микроэлементы. Рыба содержит и очень ценный в питании рыбий жир. Они должны входить в рацион ребенка 4-5 раз в неделю. Исключаются жирные сорта мяса и рыбы.



**Молоко** является ценным продуктом. Оно насыщает организм животным белком, является источником жиров, солей, витаминов.

**Яйца** содержат витамины, лецитин, полиненасыщенные жирные кислоты. Для детского питания не рекомендуются сырые яйца, так как они трудно перевариваются. В возрасте от полутора лет можно давать яйцо целиком, но не каждый день. Исключаются гусиные и утиные яйца, как носители опасных инфекций!



**Овощи и фрукты** должны ежедневно входить в рацион ребенка. Большое содержание витаминов, минеральных солей и клетчатки благотворно влияет на деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей зависит от сезона, можно употреблять замороженные, консервированные и сушеные фрукты и овощи.