

СПИСОК ГЛАВНЫХ ПРОДУКТОВ

В правильный рацион питания школьника входит список основных продуктов.

1. Молоко и молочные продукты. Белки представляют собой незаменимые вещества при строении детского организма. Молоко, масло и сметану дети школьного возраста должны есть ежедневно.
2. Мясо. Баранину, говядину, птицу, нежирную свинину следует есть не реже 1 раза в неделю.
3. Жиры. Жирные кислоты и витамины являются незаменимым источником энергии и калорий.
4. Рыба. Кальций и фосфор, присутствующие в рыбе, принимают участие в развитии костей ребенка.
5. Яйца. Рекомендовано есть 1 раз в день как питательный продукт.
6. Фрукты и овощи, богатые витаминами и клетчаткой, способствуют выработке энергии и улучшению пищеварительного процесса.
7. Каши, картофель и макароны своими сложными углеводами способствуют правильному развитию растущего организма.

