

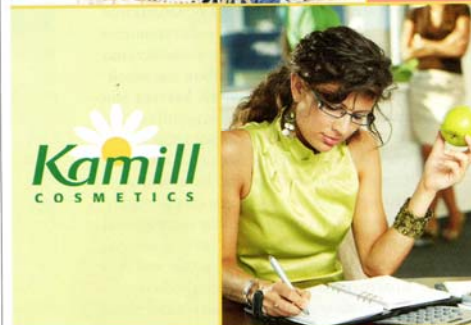
*В молочных продуктах
содержатся кальций
и фосфор*



ная потребность в энергии младшего школьника возрастает по сравнению с дошкольником с 2000 до 2400 ккал. Это совсем не значит, что родители должны скрупулезно высчитывать количество килокалорий в завтраке, обеде и ужине своего чада. Вполне достаточно будет придерживаться нескольких основных принципов питания малыша. В его дневном меню обязательно должны присутствовать сложные углеводы, большое количество которых содержится в крупах – гречневой, овсяной, рисовой или манной, и в хлебе. Значит, тарелка молочной каши на завтрак способна решить эту задачу! А если добавить в нее варенье или мед, она станет вдвойне полезной и вкусной!

Не стоит забывать только о том, что не все дети в этом возрасте одинаково хорошо переносят цельное молоко. Но это не повод совсем отказываться от молочных продуктов. Ведь в кефире, йогурте, сыре и твороге содержатся кальций и фосфор, которые являются основными структурными компонентами скелета. В школьном возрасте кальция требуется около 1,2 г в сутки, а фосфора почти в 2 раза больше. Для удовлетворения суточной потребности в этих минеральных солях ребенку достаточно выпить всего 0,5 л молока или съесть 100 г сыра в день.

Также огромное значение имеет содержание белка в пище. В связи с интенсивными процессами роста и развития малышей им требуется даже больше белка, чем взрослым! А значит,



*Крем для рук
на все случаи жизни!*



Товар сертифицирован.
На правах рекламы.



Женские Секреты

December