

ЗНАЧЕНИЕ и СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



МОЛОКО - легко усваивается детским организмом, содержит все необходимые витамины.



ЯЙЦА - богаты витаминами и минеральными веществами, особенно желток - витамином Д, кальций, фосфор.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - 75% полноценного жира, незначительное количество белков.



МЯСО - полноценный продукт. Содержит животные белки, соли, фосфор, калий, магний, особенно богато железом.



РЫБА - по своим достоинствам не уступает мясу. Белок рыбы легче усваивается, чем белок мяса.



САХАР - в состав сахара входят углеводы, 45% хорошо усваиваются организмом.



КРУПЯНЫЕ и МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МАНКА - 100% усваивается в организме. Содержит белки, углеводы.



ГРЕЧКА, ОВСЯННАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ - содержат железо, фолиевую кислоту.



ПШЕНО - обладает липотропным действием, препятствует отложению жира. Оказывает положительное влияние на работу печени.