

Как сбалансировать рацион питания школьника

Чтобы сбалансировать рацион питания детей, включайте в него продукты, обогащенные микронутриентами.

Продукт	Микронутриенты	
	Витамины	Минеральные вещества
Хлеб и хлебобулочные изделия из пшеничной муки высшего и первого сортов	В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, бета-каротин	железо, кальций, йод
Молоко и кисломолочные продукты	С, А, Е, D, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	кальций
Соль пищевая поваренная, вода минеральная, вода питьевая	–	йод, фтор, калий, магний
Фруктоовощные напитки, например соки, нектары, сиропы, сокодерживающие напитки	С, А, Е, бета-каротин и другие каротиноиды, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота, биофлавоноиды	йод, железо, кальций
Кондитерские изделия	С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	йод, железо, кальций
Зерновые завтраки	С, А, Е, бета-каротин, В1, В2, В6, РР, фолиевая кислота	железо, кальций

Кроме того, чтобы удовлетворить потребность детей в витаминах, в рацион питания включите:

- овощи: редис, морковь, огурцы, свеклу, томаты, картофель;
- зелень: укроп, петрушку, щавель, салат, зеленый лук;
- ягоды: землянику, чернику, смородину, голубику, крыжовник.