

Каким должен быть...

Завтрак

Каши, мясные продукты, картофель, творожные блюда - первый прием пищи должен быть высококалорийным, достаточно сытным и обязательно горячим. Возможен второй завтрак - горячий - в детском саду или школе. В меню обязательно должны быть хлебобулочные изделия, каши (овсянка зарекомендовала себя лучше всех), из фруктов предпочтительны яблоки, богатые клетчаткой и пектином.

Обед

Обязательны белковые продукты. Большое количество белков содержится в рыбе, фасоли, сыре, молоке и твороге. Не забывайте о первых блюдах, они нужны, чтобы активизировать пищеварение.

Полдник

Йогурт, сладости, бутерброд с чаем или компотом.

Ужин

Желательны овощи и обязательно белковая пища, которая способствует росту.

Продукты для мозга

Мозговую активность помогут поддержать в тонусе печень, треска, овсяная крупа, рис, яйца, соя, нежирный творог. В умеренных количествах полезны и сладости, содержащие сложные углеводы. Такие фрукты и ягоды как абрикосы, бананы, виноград, груши, киви, персики, сливы, яблоки, смородина, вишня - отличные помощники «уму». Чтобы поддержать нервную систему в целом, необходимы мясо птицы, нежирная говядина и твердые сыры.