**Полезная еда для ребенка: продукты, которые лечат**
 Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребёнка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребёнку силы, но и наполнит организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!
 Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мёд хорош вместе с молоком или редькой.
 Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.
Черника, банан, корица остановят у ребёнка диарею. А кислые яблоки, сырая и варёная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребёнка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.
 Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребёнка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твёрдых сортов пшеницы, каши, печённый в кожуре картофель. В список можно включить и твёрдые сыры (ребёнку стоит начинать пробовать их после года). В них содержится ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему.
Есть ещё один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы Вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесёт ребёнку удовольствие и пользу.
Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.
Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия тёмно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.
Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Её можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на тёрке для приготовления салата.
Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребёнка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.
Молочные продукты от дисбактериоза. Нежность и легкость сочетаются в этих лакомствах с огромной пользой для здоровья.
Кефир можно давать ребёнку после 8 месяцев. Вы можете готовить его самостоятельно или покупать в магазинах. Основное достоинство кефира состоит в том, то он нормализует процесс пищеварения, легко справляется с запорами. А содержащийся в нём кальций способствует нормальному формированию костной системы.
Йогурты необходимы ребёнку как средство от дисбактериоза. Они поддерживают полезную флору кишечника, угнетённую «плохими» бактериями. Но учтите: эффективны лишь те йогурты, которые содержат живые бактерии. Такие продукты нужно употреблять сразу после приготовления, иначе их ценность теряется.
Цельнозерновой хлеб и крупы регулируют работу нервной системы. Углеводная основа хлебобулочных изделий сочетается с массой полезных веществ, необходимых растущему организму.
Хлеб из цельного зерна богат витаминами группы В. Они регулируют работу нервной системы и предохраняют организм ребёнка от чрезмерной возбудимости.
Каши – лучшие поставщики клетчатки. Без неё полноценное функционирование кишечника невозможно. Ведь клетчатка – основная пища полезных бактерий.

Мясо и рыба против анемии. Это основные поставщики белка для детского организма. Блюда из мяса и рыбы обладают целым набором удивительных качеств.
Мясо необходимо ребёнку для нормального процесса кроветворения. Ведь в этом продукте железо содержится в самой легкоусвояемой форме. При лечении анемии особенно эффективны субпродукты.
Рыба даёт ребёнку хром, регулирующий обменные процессы, и ванадий, способствующий минерализации зубной эмали.
Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.
Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.
Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.
Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.
Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

Позаботьтесь о питании и самочувствии своих малышей!

Отделение медицинской профилактики.