

**Продукты, содержащие основные
10 питательных веществ:**

1. Молоко и молочные продукты, содержат кальций, рибофлавин и белок.

2. Мясо, яйца, бобовые - включая рыбу, птицу, горох, бобы, соевые продукты и орехи - содержат белок, ниацин, железо и тиамин.

3. Фрукты и овощи содержат витамин А и С, а также клетчатку.

4. Зерно и продукты из зерна (хлеб, макаронные изделия, рис, каша и кукуруза) - содержат углеводы, тиамин, железо, ниацин и клетчатку.

Итак, **главный принцип правильного питания** - пища ребенка должна быть разнообразной и включать все вышеперечисленные питательные вещества, чтобы его организм получал все необходимое для роста и развития. Причем ребенок должен получать определенное количество, жиров, белков и углеводов, в зависимости от возраста.

Так для детей 1-3 лет, суточное количество белка 53гр, жира тоже 53гр, углеводов 212гр, т.е. соотношение белка, жира и углеводов равняется 1:1:4.

Для детей 3-7 лет ежедневная потребность в белке 68гр, в жире 68 гр, в углеводах 270гр, оптимальное соотношение белков, жиров и углеводов в рационе ребенка 1:1:4.

