Важливі правила дитячої кулінарії

Щоб не нашкодити малюку, слід дотримуватися таких важливих правил дитячої кулінарії:

«* значно обмежте смажені страви (вони негативно впливають на роботу органів травлення), копчені, консервовані з сіллю, гострі продукти, ковбасні вироби (всі вони містять небезпечні для здоров'я дитини харчові добавки - глутамати, нітрити та інше);

•* у дитячі страви кладіть у 2-3 рази менше солі, ніж для дорослих: сіль негативно діє на нервову (збуджує), серцево-судинну системи, а солодкі каші, сирники, вареники, салати взагалі не соліть;

• коли готуєте м'ясні, рибні супи, зливайте перший навар (з ним «відійдуть» шкідливі речовини, які негативно впливають на нервову систему дитини (так звані азотисті екстрактивні речовини), також пестициди, солі важких металів, і продовжуйте готувати страву на другому наварі (робіть це так: м'ясо покладіть у каструлю, залийте холодною водою і швидко доведіть до кипіння; зніміть пінку та жир, злийте воду і долийте стільки ж окропу, доведіть до кипіння і варіть на слабкому вогні);

» не зловживайте буряками (вони більше за інші овочі накопичують нітрати);

» давайте дитині побільше свіжих, особливо сирих, овочів га фруктів, оскільки вони збагачені вітамінами та мінеральними речовинами (моркву, капусту, яблука, цибулю, часник); готуйте з них салати (вони допоможуть кишечнику краще працювати);

• годуйте своїх малюків в один і той само час (а саме: через кожні 3,5-4 години). За цей час їжа переходить у нижні відділи кишечнику і в здорової енергійної дитини виникає бажання поїсти. І ніяких «підобідувань» між їдою. Інакше ви спровокуєте не лише зменшення апетиту, а й хвороби травлення.