

05.06.2019 г. Польза мясных блюд для детей

Детский организм отличается от взрослого бурным ростом и интенсивным течением обменных процессов, поэтому значение мяса в рационе ребенка очень велико. С этими продуктами ребенок получает, прежде всего, белок, который по своему составу идеально подходит растущему детскому организму, а также железо, витамины группы В и множество ценных минералов: магний, медь, цинк, кальций, фосфор, селен и другие.

Белок мяса содержит ряд аминокислот, среди которых – таурин, необходимый для развития головного мозга. Белковые продукты являются важным источником жиров, за счет которых организм детский организм покрывает около трети энергетических затрат. При недостатке таких продуктов нарушаются обменные процессы, замедляются рост и развитие ребенка, снижается иммунитет. Среди минеральных веществ, содержащихся в мясе, особую ценность для ребенка представляет железо. В мясе оно содержится в биологически активной форме и усваивается организмом ребенка в десятки раз лучше, чем из растительных продуктов.

Воспитанники МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары ежедневно получают мясные блюда на обед. 5 июня 2019 года в меню вернулось блюдо - рулет мясной с яйцом, который дети съели с удовольствием.

