

Значение первого блюда.

Основным условием гармоничного развития детей всех возрастов, является правильно организованное, рациональное и сбалансированное питание. Рациональное питание- обеспечивает оптимальный уровень здоровья.

В среднем суточный расход энергии у детей составляет 2400-2500 ккал. Чтобы покрыть этот расход, ребенку необходимо получить в сутки не менее 3000 ккал.

К первым блюдам относятся супы мясные, рыбные, овощные, фруктовые, заправленные крупами, макаронными изделиями, разнообразными овощами. Питательная ценность супов зависит от вида и в основном от заправочных продуктов.

Большое значение в рациональном питании подростков имеет правильное соотношение животного и растительного происхождения. Это связано с тем, что мясная пища богата кислотами, тогда как овощи и фрукты-веществами щелочного характера. Оптимальный ежедневный набор овощей и фруктов в диете ребенка-4 вида овощей, 3 вида фруктов.

За обедом первое жидкое блюдо. Медицина утверждает любой суп, а также просто бульон способствует лучшему перевариванию плотной пищи и лучшему опорожнению кишечника, выбросу вредных для него шлаков.

За едой нельзя торопиться, отвлекаться.

Существуют определенные правила приема пищи. Народная мудрость гласит: чем лучше прожухешь, тем дольше проживешь.