



## Правильный рацион питания

### Яйца

Содержат 12 основных витаминов, в т. ч. А, Е, D, B<sub>12</sub>, а также 96% необходимых минералов, фолиевую кислоту и незаменимые аминокислоты. В составе яиц можно найти практически все макро- и микроэлементы периодической системы Менделеева

### Мясо и мясопродукты

Высокое содержание полноценного животного белка, витаминов А, B<sub>1</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> и железа

### Хлеб и хлебобулочная продукция, крупы, макаронные изделия

Источники углеводов, некоторых витаминов (B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP), минеральных элементов (магния, железа, селена), богаты растительными волокнами, необходимыми для нормальной работы кишечника и желчевыделительной системы

### Пищевые жиры

(растительные и животные)  
Обладают высокой энергетической ценностью.  
Содержат жирорастворимые витамины А и D, ПНЖК

### Молоко и молочные продукты

Содержат высококачественные молочные белки, жиры, витамины А, B<sub>2</sub> и другие, кальций, который необходим для роста и укрепления костей ребенка

### Рыба и рыбопродукты

Важнейший источник высококачественного легкоусвояемого белка, макро- и микроэлементов (фосфора, кальция, магния, йода, фтора и др.), незаменимых полиненасыщенных жирных кислот (ПНЖК), в т. ч. омега-3

### Овощи и фрукты

Источники витаминов, в особенности А, С, К, Р, ряда минеральных солей (калия, железа), сахаров, растительных волокон, органических кислот, улучшающих процесс пищеварения. Наиболее полезны в свежем виде, т. к. любой вид кулинарной обработки снижает содержание в них витаминов, в первую очередь витамина С

