******

***Лучший  источник уже "готовых" витаминов (таких как А, витамины группы В, С, Е и других), а также провитаминов (например, каротина, который в организме превращается в  витамин А) - это натуральные пищевые продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.***

**Продуманный рацион**

***Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к  составлению меню для ребенка  и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или***

***цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь***

***правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить*** ***каждый день. И таких примеров множество.
  У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам  не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте  здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.
  СЫР. Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению***

***иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.
  МЯСО. Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса. Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем! ! Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.
  ЯЙЦА. В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В***

***желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.
  МАСЛО. Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами A, D, Е, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.
  СВЕКЛА. Круглый год этот***

***овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, Вр В2, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. ! Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечнососудистой системы и пищеварительного тракта.
  КАПУСТА. Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.***

***ОРЕХИ. В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и***

***аминокислот. Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.***

***МАНДАРИНЫ. Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.***

***КИВИ. Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму).  Маленьким***

***детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.***

***КАЛИНА. Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитамине А и микроэлементах.***

***ХУРМА. Фрукт с терпким вкусом славится сочетанием витаминов А, С и микроэлементов: йода, железа, марганца и калия. К тому же плод эффективен при кашле и простуде. Хурма полезна для полноценной работы щитовидной железы.***