

**Для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми веществами нужно, чтобы ваш рацион питания включал определенный набор биологически ценных продуктов.**

### **Рыба в кулинарии для детей**

Рыба – незаменимая составляющая рациона ребенка, в ней содержится очень ценный белок. К тому же рыба быстро и легко переваривается в желудке за счёт отсутствия грубой соединительной ткани, что особенно важно для детского питания.

Наличие в питании рыбы повышает у детей иммунитет, помогает выводить вредные вещества из организма и успешно бороться с инфекциями. Белок, содержащийся в рыбе, регулирует обмен веществ, оказывает положительное влияние на рост и умственное развитие детей.

В диетических и лечебных целях лучше всего выбирать рыбу средней жирности, такую как минтай, хек, окунь, щука. Употребление морепродуктов в кулинарии для детей регулирует работу желёз, препятствует возникновению заболеваний печени.

В мясе морской рыбы содержится очень много минералов и микроэлементов, необходимых для поддержания детского организма в хорошей форме, такие как железо, йод, хлор, медь, кальций и др.

Правильное сбалансированное употребление рыбных продуктов в кулинарии для детей поможет не только предотвратить различные заболевания, но и избавиться от уже имеющихся недугов, а также существенно повысить иммунитет ребенка.

### **О пользе печени**

Мы употребляем в пищу печень разных видов животных, птиц и рыб, например, говяжью печень, печень трески, куриную печень. Так как печень повсеместно используется в нашей кулинарии (паштет из печени, жареная печень, вареная печень, печень с грибами, печень под соусом и так далее), то неплохо узнать о полезных свойствах этого замечательного продукта.

**Во-первых**, печень полезна потому, что в ней содержится масса минеральных веществ (железо, медь, кальций, цинк, натрий), витаминов (А, В, С, В6, В12), аминокислот (триптофан, лизин, метионин), фолиевая кислота и др.

Больше всего в печени содержится железа, которое придает крови красный цвет и существует в нашем организме в форме

гемоглобина, который переносит кислород из легких по всему телу.

**Во-вторых**, всего лишь одна порция печени обеспечивает дневную и даже месячную норму многих витаминов.

**В-третьих**, польза печени заключается в наличии витамина А (ретинол), который считается важным для здоровья школьника. Его иногда называют кожным витамином, так как он необходим для восстановления тканей кожи, а низкое его содержание приводит к образованию пятен, прыщей и перхоти. Вместе с тем витамин А важен для сохранения зрения. Также он необходим для восстановления иммунной системы, для здорового роста тела в юности, для укрепления волос и ногтей.