



«Рыба в рационе питания, полезные свойства рыбы для организма детей»

Рыба — это не просто вкусный продукт, а настоящая **кладовая полезных веществ** для растущего организма, продукт с высокой пищевой ценностью.

✓ Почему это важно?

Рыба снабжает детский организм йодом (для работы щитовидной железы и умственной активности), фосфором и кальцием (для роста и крепости костей) и полиненасыщенными жирами (для остроты ума и хорошего зрения).

Главные полезные свойства рыбы для детей:

- **Кладезь витаминов и минералов.** Рыба богата витаминами А, D и группы В, а также йодом, фосфором, кальцием и цинком. Витамин D особенно важен для профилактики рахита и формирования крепкого скелета, а йод необходим для умственного развития и работы щитовидной железы.
- **Омега-3 для ума.** Жирные сорта рыбы (скумбрия, семга, сельдь) содержат незаменимые жирные кислоты Омега-3. Это «топливо» для мозга: они улучшают память, концентрацию внимания и благотворно влияют на зрение.
- **Легкий белок.** Рыбный белок усваивается организмом ребенка гораздо легче и быстрее, чем мясной. При этом он является основным строительным материалом для всех клеток организма.
- **Профилактика лишнего веса.** Рыба — низкокалорийный продукт, который при этом отлично насыщает. Это помогает поддерживать здоровый вес и не перегружать пищеварительную систему.

Для детей школьного возраста рыба должна быть на столе минимум 2-3 раза в неделю.

Рыба в рационе: забота о будущем вашего ребенка и природный «строитель» организма.

