

Дети неправильно завтракают



Завтраки детей по всему миру часто содержат слишком много сахара и жира и мало необходимых витаминов и минеральных веществ, предупреждают ученые из Института питания США.

Результаты исследования были опубликованы в научном журнале Food Technology.

Ученые выяснили, что, несмотря на кажущееся разнообразие типичных детских завтраков в разных странах мира, у них есть одна общая черта — неполезность. В Японии дети обычно завтракают бобами с рисом, в Китае — булочками со свининой, в Испании — сладкой выпечкой «чуррос» с шоколадом, в Венесуэле яичницей с говядиной и бобами, и так далее.

Специалисты напоминают, что завтрак очень важен для нормального развития мозга и тела детей. Здоровый завтрак должен содержать в себе приблизительно 400 килокалорий.

По мнению американских специалистов, детский завтрак в идеале должен представлять собой белковое блюдо с овощным гарниром в соотношении 1:3.

Для школьников выбор завтрака должен зависеть от удаленности школы от дома и от физиологии самого школьника.

А готовые завтраки — не выход, предупреждают ученые из Йельского университета США. В них содержится слишком много сахара и натрия и слишком мало клетчатки. Впрочем, все равно лучше каши на завтрак и для детей, и для взрослых, еще ничего не придумали.

<http://www.takzdorovo.ru/deti/deti-nepravilno-zavtrakaut/>