**Знаете ли вы, что…**

Йодированная [**соль**](http://babyfood.uaua.info/article/35046-detskoe-pitanie-sol/) значительно полезнее, нежели не йодированная. Умственное развитие ребенка связано с количеством получаемого им ежедневно йода.

Срок годности йодированной соли имеет огромное значение, поскольку со временем йод расщепляется. Так что не стоит потреблять йодированную соль, если с даты ее фасовки прошло более 6 месяцев.

Манка – самая бесполезная каша, потому что, кроме углеводов, практически не содержит необходимых ребенку микроэлементов и витаминов.

Овсянку давать ребенку ежедневно не стоит, потому что она содержит фитины, которые мешают усвоению кальция.

По данным исследований, с каждым годом овощи и фрукты содержат все меньше витаминов и микроэлементов. Например, на протяжении последних 30 лет количество магния в яблоках уменьшилось в 1,5 раза, содержание железа в белокочанной капусте с начала и до конца ХХ века сократилось в 2 раза, кальция – в 5 раз и магния – в 4 раза.

В результате термической обработки овощи и фрукты теряют более 20% витамина В, более 60%[**витамина С**](http://www.uaua.info/pitaniye/vitaminy/article-14173-vitamin-s-v-pitanii-vashego-malysha/) и основную массу других витаминов. Остаются только крахмал и клетчатка.

Сок не может полностью заменить фрукты и овощи или пюре из них, потому что фруктовые и овощные пюре и мякоть содержат намного больше питательных веществ. Клетчатки сок не содержит и вовсе, а ведь она необходима для правильного пищеварения. Кроме того, фруктовые соки содержат повышенную концентрацию сахара, что вредно для зубов ребенка.

Продукты детского питания, помеченные словами «для детей», обогащают необходимыми витаминами и микроэлементами, согласно нормам МЗС и ВОЗ. Как правило, это бета-каротин, железо, йод, калий, витамин С.

Консерванты в детское питание добавлять, по закону, запрещено. Длительность хранения обеспечивается особенной тепловой обработкой, асептической упаковкой, а также добавлением витамина С, который не вреден для детей.

Главный плюс детского питания промышленного производства – фруктовых, овощных соков и пюре, мясных и рыбных блюд, это то, что сырье для его изготовления выращено и получено в экологически чистых районах, где не допускается наличие предприятий химической отрасли.