В нашей семье есть кулинарная традиция: печь куличи на пасху, собираться за ужином всей семьей и обязательно есть правильную и полезную пищу. Сбалансированное питание залог здоровья и долголетия, поэтому важно чтобы еда состояла из белков жиров и углеводов а также клетчатки и микроэлементов.У нас есть ещё одна традиция : по воскресеньям мы готовим рыбу и приглашаем в гости бабушку с дедушкой.Ведь рыба обладает ценными витаминами и микроэлементами. В ней содержится ненасыщенные жирные кислоты омега-3 и омега-6 необходимые для жизнедеятельности нашего организма.Поэтому рыба полезна для здоровья и ее нужно включать в рацион чаще.

Рыба содержит легкоусвояемый белок и быстро переваривается, гораздо легче, чем мясо.

Она снижает уровень холестерина в крови и противодействует образованию холестериновых бляшек. Ну и, конечно, рыбий жир – главный источник полезных веществ.

Рыба содержит много фосфора, который укрепляет нервную систему и делает человека более активным. Также она богата йодом и фтором. При их недостатке страдает щитовидная железа.

Кроме того, в рыбе содержатся, марганец, цинк, селен, железо, магний, фосфор и витамины A, D, E, F.

Овощи также являются важным источником минеральных элементов, участвующих в важнейших обменных процессах в организме человека. Зелёный горошек, лук, капуста, богаты фосфором; салат, шпинат, свекла, огурцы и помидоры - железом; цветная капуста, брокколи , салаты ,зелень - кальцием.

Регулярное употребление в пищу капусты броколли укрепляет иммунитет, препятствует старению клеток. Йода, содержащегося в капусте брокколи, достаточно для поддержания нормальной работы щитовидной железы и для профилактики йододефицита.

Привычки в еде, которые формируются у человека с детства, будут с ним на протяжении всей его жизни, поэтому так важно с детства заложить в ребёнка правильные привычки, которые помогут ему сохранить свое здоровье!