**Топ-10 продуктов для увеличения роста**

Рост человека генетически запрограммирован. Однако, из-за неправильного питания или недостатка каких-либо полезных веществ, может произойти сбой. Для того, чтобы ребенок хорошо рос и развивался, его питание должно быть правильным и сбалансированным. Вот 10 основных продуктов, которые существенно влияют на процесс роста.

**1. Овсянка**

Тарелка овсяной каши на завтрак "подбросит" организму полезных микроэлементов: калия, магния, фосфора, йода, фтора, цинка, железа, хрома, а также витаминов группы "A", "B", "E" и "K". Все эти вещества максимально способствуют развитию костной и мышечной тканей.

**2. Бананы**

Банан - один из лучших пищевых источников калия, а это значит, что ежедневно поедая бананы, ваш ребенок будет хорошо расти. Причем,  есть их можно  в чистом виде или добавлять  в молочные каши или хлопья.

**3. Бобовые**

 Источник растительного белка и витаминов группы В, а также комплекса витаминов и микроэлементов, способствующих активному росту мышц и костей.

**4. Куриные яйца**

Яйца - это качественный белок и источник витамина D. Дети должны получать их  на регулярной основе, если вы хотите, чтобы они нормально развивались.  Вареные яйца полностью усваиваются детским организмом.

**5. Говядина**

В ней содержится намного больше белков, железа и цинка, чем в других видах мяса. Все это занимает не последнюю роль в процессах роста ребенка. Говядина также богата витамином B12.

6. Морепродукты (лосось, сельд, крабы, устрицы, моллюски). Еще один источник высококачественного белка. Плюс рекордное количество витамина B12, который, помимо всего прочего, стимулирует работу головного мозга. Любые морепродукты рекомендуется есть вечером, так как они содержат много белков и мало углеводов, а значит у ребенка будет вырабатываться гормон роста во сне.

**7. Грецкие орехи**

О пользе грецких орехов, и в частности, об их благотвороном влиянии на рост и развитие организма, было известно еще со времен Гиппократа, который указывал на это в своих трактатах. Например, мальчикам и юношам, каждое утро советовалось пить ореховое молоко, которое готовилось по следующему рецепту: измельчить ядра 10 грецких орехов, залить из 100 г. холодной кипяченой воды и настоять не менее 2 часов. Потом процедить и добавить 2 чайные ложки меда. Со времен Гиппократа мало что изменилось.

**8. Творог**

Творог - бесспорный лидер по легкости усвоения белков организмом,  поэтому он обязательно должен присутствовать в рационе детей. Под воздействием солнечных лучей из провитаминов, которыми богат творог, человеческим организмом вырабатывается витамин D. Этот витамин активно участвует в обмене кальция и фосфора, что положительным образом сказывается на состоянии костей и зубов ребенка.

**9. Мед**

Пчелиный мед снабжает организм ребенка комплексом минеральных элементов,  которые необходимы для его роста и развития.  Мед  в рационе ребенка позволяет кальцию и магнию лучше усваиваться, что способствует нормальному развитию костей и зубов. Мед можно давать ребенку вместо сахара, добавляя его в чай, молоко или йогурт. Малышам до года давать мед нельзя - он тяжел для пищеварения младенца и может вызвать сильнейшую аллергию.

**10. Яблоки**

Для нормального роста и развития детей им нужны яблоки. Они богаты калием, магнием, кальцием, бэта-каротином, витаминами  группы B и многими другими полезными веществами, которые позволяют значительно увеличить плотность костей. Кроме того, в отличие от других фруктов, только в яблоках содержатся бор и флавонид флоридзин, которые лучше всего укрепляют кости. Поэтому давать эти фрукты детям в период бурного роста просто необходимо.