

## Консультация для родителей

### «Польза овощей и фруктов в питании детей»

Особое место в питании детей дошкольного возраста принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Кроме витаминов, минеральных солей и микроэлементов, они содержат полноценные сахара (глюкозу, фруктозу, мальтозу, сахарозу), крахмал, растительную клетчатку, а также органические кислоты, ароматические вещества и пектин. В большинстве других продуктов (мясе, рыбе, хлебе, крупах) преобладают кислые вещества. Если рацион ребенка состоит преимущественно из этих продуктов, в его организме происходит сдвиг в сторону кислотности, что сопровождается повышением восприимчивости к различным заболеваниям. Овощи и фрукты, благодаря высокому содержанию минеральных щелочных веществ, нормализуют внутреннюю среду организма, восстанавливая кислотно-щелочное равновесие. Кроме того, они улучшают усвояемость белка и жира других продуктов, благодаря высокому содержанию балластных веществ препятствуют возникновению запоров, из-за наличия ароматических веществ и органических кислот (лимонная, яблочная, виннокаменная кислоты) возбуждают секрецию пищеварительных соков и их ферментативную активность. Богатство фруктов, ягод и некоторых овощей солями калия при низком содержании натрия также обеспечивает их мочегонный эффект.

Разберем некоторые овощи по их ценностям: **Картофель:** содержит высокоценные белки, витамины С и группы В, соли калия и фосфора. По сравнению с другими клубневыми он беден клетчаткой и богат крахмалом. **Морковь и свекла:** богаты клетчаткой, сахаристыми веществами, содержит соли калия, железа и кобальта (последнее делает полезным употребление этих овощей при малокровии), кроме того очень богата каротином и пектином.

**Томаты:** содержат много витамина С, железо, медь, кобальт и марганец; рекомендуются для стимуляции кровообразования.

**Капуста и салат:** много витамина С, солей кальция; *цветная капуста* в отличие от белокочанной содержит много железа, кобальта и цинка, меньше клетчатки и легче переваривается. Лиственная зелень очень богата витаминами С, Е, К, солями меди, калия и эфирными маслами.

**Тыквенные овощи (бахчевые):** отличаются высоким содержанием клетчатки, воды, калия, железа.

Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник, малина. Очень полезна также лесная клубника.

Так как сырые овощи и фрукты могут легко загрязняться от земли различными бактериями и яйцами глистов, то они могут служить источниками глистных и кишечных заболеваний. Поэтому особенно важно

при их приготовлении тщательно соблюдать все правила гигиены, тщательно промывать их, использовать только целые без признаков гнили плоды.

Не для кого не секрет, что овощи и фрукты – кладезь витаминов и микроэлементов. Но не все детки любят их есть. Для этого существуют *некоторые хитрости*, с помощью которых вы приучите вашего малыша к вкусной и полезной пище, которая так необходима для его нормального развития и укрепления иммунитета. Вот некоторые из них:

1. Всегда держите овощи и фрукты на виду у ребенка. Детки любят перекусывать, и им все равно, что будет лежать на тарелке.
2. Давайте фрукты или овощи, когда ребенок занят чем-то интересным: игрой или просмотром мультфильмов, скорее всего он сметет все и даже не заметит.
3. Маленькие размеры – для маленьких ручек. Чтобы их было удобно брать нарежьте яблоки или груши дольками, морковь – брусочками, огурцы – кружочками. Проявите находчивость и нарежьте какими-либо фигурками. Такое блюдо точно придется по вкусу вашему чаду.
4. Так же можно использовать канapé, это гораздо интереснее, чем есть целое яблоко.
5. Как ни удивительно, но многие дети любят запах чеснока. Запеките крупно нарезанные овощи в духовке с чесночным соусом.
6. Так же необходимо помнить про сезонные овощи и фрукты и по возможности покупать их. В них содержится меньше нитратов.
7. Проявляйте настойчивость, если ребенок отказался от блюда, предложите ему его в другой раз или третий.
8. Позвольте ребенку вместе с вами участвовать в приготовлении пищи, ведь приготовленное своими руками – вкуснее.
9. Используйте момент, когда он голоден и дайте ему перекусить сырую морковь, томат или перец.

И помните - все полезно в меру. При беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод и овощей организм получает избыточное количество пищевых волокон. В результате резко ускоряется прохождение пищи через кишечник и у ребенка может начаться диарея.

А чтобы деткам было еще интереснее кушать овощи и фрукты можно предложить им мультяшную сервировку и тут уж воля для вашей фантазии!!

