

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад «Малыш»

Консультация для родителей «Овощи и фрукты»



Подготовила: Сидорова Л. В.

ГО Карпинск

Забываясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Какие же продукты необходимо употреблять в питании детям и чем богаты эти продукты?

- **Овощи:** содержат витамин С, бета-каротин, железо, кальций, клетчатку. Особенно богаты ими тёмно-зелёные овощи с листьями.
- **Фрукты:** содержат витамин С и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.
- **Цельные зёрна:** входят рис, хлеб, макароны, кукуруза, просо, ячмень, гречневая крупа.
- **Цельные зёрна** содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина В и цинка.
- **Бобовые:** горох, бобы, чечевица богаты источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.



Яблоко – витамин С, укрепляет стенки сосудов, уменьшает проницаемость токсинов (не пропускает яд в организм), способствует быстрому восстановлению сил после болезни.

Яблоки содержат много железа, их справедливо считают хорошим помощником при анемиях у детей, взрослых и особенно беременных.

Калия в яблоках примерно в 11 раз больше, чем натрия. А это значит, что яблоки обладают мочегонным эффектом.

Груши – хороший информатор пектина. Уникальные эфирные масла помогают укреплять иммунитет и самое интересное – бороться с депрессией.

Бананы – витамин В позволяет сохранить здоровыми кожу, волосы и ногти. Витамин Е является антиоксидантом.

Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Абрикосы содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.

Апельсины, лимоны и грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.

Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А . Ну и чистятся они легче, а это удобнее.



Картофель – содержит множество полезных веществ, оздоравливающих организм: витамин В, который нужен для здорового метаболизма; калий, который выводит жидкость из организма, витамин С стимулирующий иммунитет. Укрепляет сердечно - сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

Капуста – благодаря клетчатке (содержание составит 15 %) обеспечивается нормальная работа желудочно – кишечного тракта. Азотистые соединения необходимы людям, у которых есть поражение мочевыделительной системы, больным с сахарным диабетом. Калий выводит из организма лишнюю жидкость, укрепляет сердечно – сосудистую систему. За счет высокого содержания витаминов группы В, капуста полезна людям с заболеваниями нервной системы. Один из главных витаминов капусты – это витамин U метилметионин или противоязвенный фактор.

Свекла – сок свеклы является хорошим средством для выведения токсинов из организма человека. Если вы страдаете болезнями сердца, то содержание витаминов группы В, будет способствовать образованию гемоглобина в крови, а также предотвратит лейкемию и анемию. С помощью свеклы можно чистить не только кишечник, но почки и печень.

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуются при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

Морковь улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

Кабачки полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.



Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.