

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад № 25 «Малыш»

**Консультация для родителей**  
**«Овощи и фрукты – полезные продукты»**

**Составитель:**  
**Здаревская О.Н.,**  
**воспитатель младшей группы**

**ГО Карпинск**  
**2024 г.**



Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех болезней.  
Нет вкусней их и полезней.

Подружитесь с овощами,  
И с салатами и щами.  
Витаминов в них не счесть.  
Значит, нужно это есть!

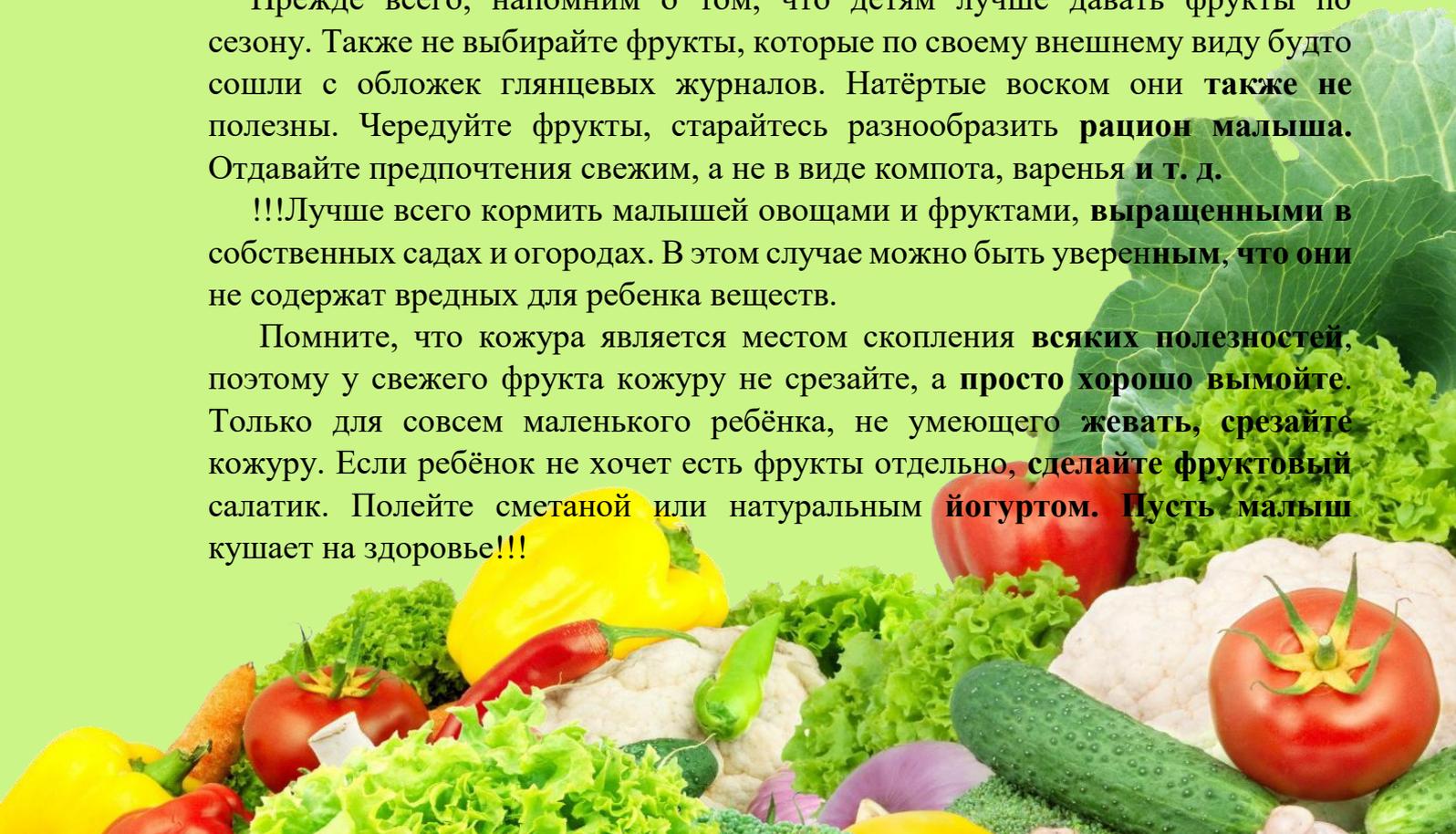
Свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами и белками, но содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма.

Еще одно из достоинств свежих овощей, фруктов и ягод — высокое содержание пектиновых веществ и пищевых волокон, нормализующих процессы пищеварения. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они обволакивают вредные вещества и предохраняют слизистую оболочку от воздействия различных микробов и токсинов. А пищевые волокна (клетчатка) способствуют развитию полезной микрофлоры в кишечнике и регулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту. Но 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.

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журналов. Натёртые воском они **также не полезны**. Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить **рацион малыша**. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т. д.

!!!Лучше всего кормить малышкой овощами и фруктами, **выращенными в собственных садах и огородах**. В этом случае можно быть **уверенным, что они не содержат вредных для ребенка веществ**.

Помните, что кожура является местом скопления **всяких полезностей**, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а **просто хорошо вымойте**. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, **срезайте кожуру**. Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, **сделайте фруктовый салатик**. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье!!!





Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.



Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.



Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.



Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.



Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.



Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов.



Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.



Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.



Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.