

Консультация для родителей «Фрукты, овощи. Витамины»

Правильное питание — это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу так же это залог здоровья и хорошего настроения! Полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма ребенка.

Свежие **фрукты**, ягоды, **овощи** и зелень выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами (0,5—0,6%) и белками (1—5%), 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.

Витамины в овощах и фрукта

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!



Естественные антибиотики. Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.

Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.

Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

Питание - против стресса. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устраняют антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

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. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. 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. Без этих **фруктов** не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

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.

Какие фрукты давать детям

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать **фрукты по сезону**. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте **фрукты**, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журнала. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка. Чередуйте **фрукты**, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т. д.



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

Овощи и фрукты любят все на свете.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных **овощей и фруктов**.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чипсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковь.

В овощах и фруктах больше толку.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай **овощи и фрукты**.

Это лучшие продукты!

