

«ВКУСНЫЕ ВИТАМИНЫ НА ВАШЕМ СТОЛЕ»

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.

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

Чем толще кожура у плодов, тем больше в них грубой клетчатки, которая очищает организм. Поэтому не всегда стоит обрезать их жесткую оболочку. Красивые заморские яблоки стоит почистить, потому что их для лучшей сохранности обрабатывают химическими средствами. А отечественные детям надо есть обязательно с кожурой.

Взрослые часто навязывают детям свои вкусовые пристрастия. Они привыкли к сладкому, и кислый плод кажется им невкусным. Ребятишки с неизвращенным вкусом с удовольствием едят смородину или крыжовник. Эти ягоды полезны в натуральном виде, со шкурками и семечками. Ребенку первого года они тоже не повредят, но надо отбирать самые спелые и мягкие плоды.

Лесные ягоды – черника, брусника и земляника – содержат целый букет полезных веществ. Они заслужено считаются лечебными и особенно полезны ослабленным детям, а также страдающим диабетом и ожирением.

Для ребенка можно приготовить кисель. Не следует использовать готовый концентрат киселя, в котором есть добавки, способные вызвать дополнительные проблемы у малышей. Приготовьте его сами.

Также нужно использовать полноту ассортимента овощей и готовить из них для ребенка разнообразные салаты и всевозможные овощные блюда. Хорошо, если малыш постоянно грызет морковь или репку, которые укрепляют его жевательный аппарат и очищают его пищеварительный тракт. Но в этом их значительно превосходит капуста. Капуста активно освобождает организм от «мусора». Однако детям не стоит давать капустные кочерыжки и толстую, мясистую часть листьев, так как именно в этих частях накапливаются нитраты.

Помидоры, огурцы принесут больше пользы, если они выращены в огороде, а не на гидропонике. Детей раннего возраста не следует кормить помидорами. После 3 лет уже можно, но некоторое время надо счищать шкурку. Огурцы можно есть всем малышам

вместе с кожицей. Черная редька также обладает целебными свойствами. Она содержит грубую клетчатку, фитонциды, дезинфицирующие кишечник, и массу витамина С. В старину соком редьки лечили простудные заболевания.

Для малышей должно стать привычкой есть как можно больше зелени. Она замечательно нормализует работу желудка и кишечника, помогает избавиться от метеоризма. С 3 лет в детский рацион можно добавлять чеснок – сначала растолченный, потом мелко нарезанный. Репчатый лук, в отличие от чеснока, способен накапливать из почвы вредные вещества. Для детей надо выбирать тот, у которого хорошо сохранена плотная шелуха. В сыром виде малышам лучше давать зеленый лук.

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.