

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ ценные продукты

*консультация для родителей*



Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

**Всегда помните:**

аптечные витаминные препараты  
**НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ**  
свежие овощи и фрукты!

**БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!**



## **К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**



**ЯБЛОКИ**, в которых содержится большое количество витамина С (аскорбиновой кислоты), железа, сахаров, пектина.

Яблочная кислота усиливает выделение пищеварительного сока, что способствует лучшему усвоению пищи.

**СЛИВЫ**, которые чрезвычайно богаты калием, каротином, органическими кислотами, растительными волокнами, органическими кислотами, растительными волокнами, минералами, витаминами.



## **К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**

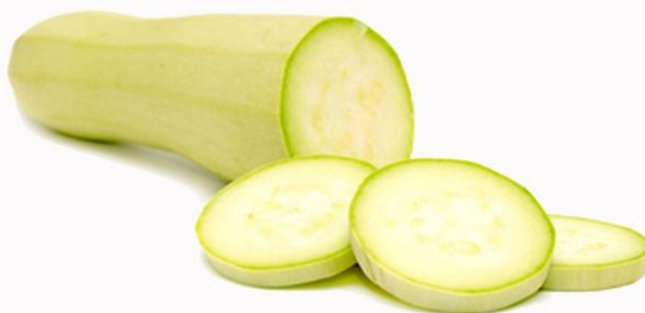


ГРУШИ, также необходимы для полноценного и здорового питания.

Они замечательно помогают работать желудку и содержат дубильные вещества, пектины, фруктозу, йод, цинк, магний, фолиевую кислоту, питательные волокна.

КАБАЧКИ, которые по праву считаются первым овощем, подходящим для прикорма маленького ребенка.

Кабачок легко переваривается, содержит соли натрия, калий, магний, множество других основных витаминов и минералов, необходимых для детского здоровья.



## **К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**

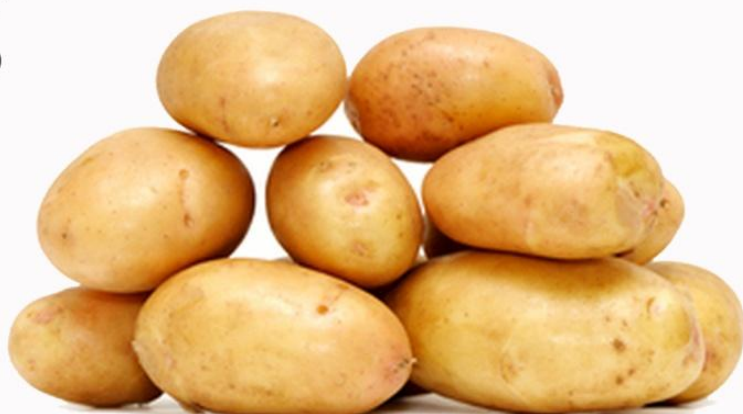


Ребенок обязательно должен употреблять в пищу **ТЫКВУ**, богатую клетчаткой.

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, причем значительно больше нежели морковь.

Тыкву можно добавлять в вегетарианские супы, детскую рисовую кашу или пшеничную.

Для полноценного питания ребенку, необходимо употреблять **КАРТОФЕЛЬ**, особенно молодой, потому, что картофель содержит большое количество крахмала.



## **К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:**

Кроме того, к числу полезных овощей и фруктов для детей можно смело отнести СВЕКЛУ, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТУ.



Нельзя забывать о такой необходимой добавке в рационе питания ребенка, как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ, которую лучше всего употреблять сразу с грядки.

