

# Овощи, фрукты, ягоды.



Различные овощи, фрукты и ягоды должны ежедневно входить в рацион питания дошкольников. Они служат для детей источником ряда ценных пищевых веществ: витаминов С, Р, фолиевой кислоты, бета каротина, солей калия и железа, легкоусвояемых Сахаров: глюкозы, фруктозы, сахарозы, используемых организмом в качестве «топлива».

Привлекательный внешний вид и тонкий аромат овощей, фруктов и ягод стимулируют аппетит детей, а содержащиеся в них органические кислоты способствуют выделению пищеварительных соков и перевариванию пищи. Очень важно также, что плоды и овощи содержат растительные волокна (раньше их называли «клетчаткой»), которые стимулируют двигательную функцию кишечника и предотвращают запоры. Особенно богаты волокнами свекла, морковь, яблоки, крыжовник, чернослив и другие сухофрукты.

Дети должны ежедневно получать не менее 150 - 250 г овощей (неочищенных) и 150 - 200 г фруктов и ягод. Очень важно при этом давать детям плоды и овощи в сыром виде в виде салатов, а плоды и ягоды в натуральном виде, на десерт. Однако из них можно готовить огромное количество вкусных и очень полезных детям блюд: овощные пюре, рагу, запеканки, котлеты, фруктовые супы, компоты, кисели, муссы.

Очень полезны и вкусны натуральные овощи и особенно фруктово-ягодные соки. В питании детей могут широко использоваться и плодоовощные консервы промышленного выпуска - разнообразные соки, фруктовые и овощные пюре и др. При этом детям до 2 лет целесообразно давать консервы, специально предназначенные для детского питания и отличающиеся особенно высоким качеством.

Детям раннего возраста (до 3 лет) не следует давать бобовые (горох, фасоль), которые содержат очень много грубых растительных волокон и плохо перевариваются и усваиваются в организме ребенка. В этом возрасте не следует также увлекаться очень кислыми и терпкими фруктами и ягодами (кислыми сортами яблок, слив, вишен, лимонами, хурмой, брусникой), которые могут раздражать незрелую слизистую желудка и кишечника.

Несмотря на несомненную пользу плодов и овощей, следует помнить, что их избыток может, напротив, оказаться вредным и вызвать у ребенка понос. Не забывайте также, что плоды и овощи могут стать источниками кишечных и иных инфекций, если их есть грязными. Поэтому необходимо тщательно очищать плоды и овощи от остатков земли, а затем многократно промывать водой, лучше кипяченой.

