

Овощи, ягоды и фрукты - витаминные продукты



Родительский всеобуч

О пользе

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.



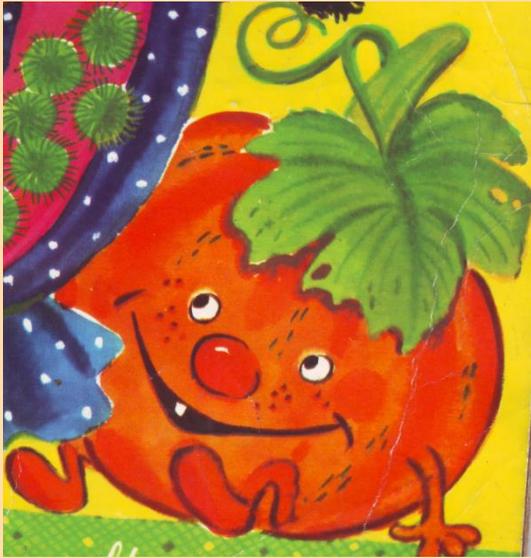
Пищевые волокна (клетчатка) способствуют развитию полезной микрофлоры в кишечнике и регулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту. Но все полезно в меру.

При беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод и овощей организм получает избыточное количество пищевых волокон.

О разнообразии

Также нужно использовать полноту ассортимента овощей и готовить из них для ребенка разнообразные салаты и всевозможные овощные блюда. Хорошо, если ребенок постоянно грызет морковку или репку, которые укрепляют его жевательный аппарат и очищают его пищеварительный тракт. Но в этом их значительно превосходит капуста.

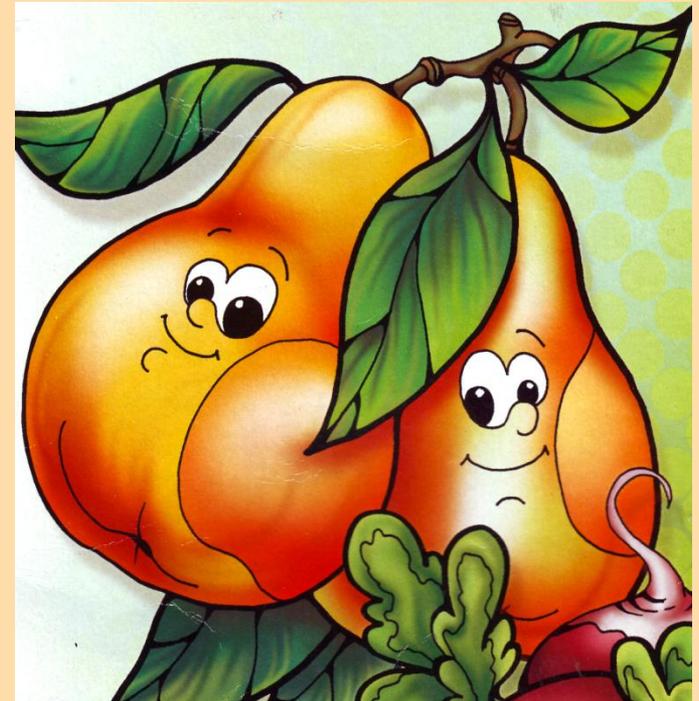




О красоте

Приобретая овощи или фрукты, нет смысла отдавать предпочтение самым отборным, красивым и крупным плодам.

Прекрасный товарный вид может свидетельствовать как раз о том, что они выращены с использованием химических удобрений. Иной раз мелкие размеры и изъяны, придающие неприглядный вид, являются косвенным доказательством их экологической чистоты.



О кожуре

Чем толще
кожура у
плодов, тем
больше
в них грубой
клетчатки,
которая очищает
организм.
Поэтому не
всегда стоит
обрезать их
жесткую
оболочку.



О витаминах

В вареньях, пюре, ягодах, измельченных с сахаром, как правило, остается большинство витаминов и минеральных веществ, но витамин С сохранить полностью не удастся. Надо избегать длительного воздействия на смесь трех вредных для витамина С факторов – света, воздуха и тепла.

Самым лучшим способом сохранения компонентов в плодах остается глубокая заморозка.



Соки

Обычно считается, что в свежавыжатых соках больше витаминов, чем в самих плодах. Действительно, в соках они содержатся в более концентрированном виде. Исключение составляет витамин С, который большей частью разрушается под воздействием воздуха и света, как бы быстро ни готовились соки в домашних условиях.



Десерты

В соках гораздо меньше и других полезных компонентов, необходимых для детей – минеральных веществ, пектинов, пищевых волокон. Они обычно содержатся в оболочке и прилегающей к ней мякоти. Поэтому в детском питании соки должны равномерно чередоваться с цельными плодами и ягодами.



Кислые ягоды

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.



Фрукты и овощи богаты витаминами

