

# ОВОЩИ И ФРУКТЫ ценные продукты

*консультация для родителей*



**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.



## Витамины для детей

**Витамины** - необходимое средство для укрепления иммунитета, для нормального роста и развития Вашего ребенка.

Здоровый и веселый ребенок - это всегда счастье для родителей. Но не надо забывать, что профилактику самых различных патологических состояний необходимо начинать с самого раннего возраста. Большое значение имеют защитные свойства естественного вскармливания малыша, особенно в отношении риска развития в последующие годы хронических заболеваний (болезни органов пищеварения, атеросклероз, сахарный диабет, остеопороз).

Проблема гиповитаминозов и микроэлементозов среди детей особенно актуальна. Детский организм растет, развивается, поэтому совершенно необходима своевременная коррекция недостаточного питания и непереносимости отдельных продуктов (ферментативная недостаточность или проявления аллергии) специальными витаминно-минеральными комплексами.



Гиповитаминозный фон, характерный для большинства здоровых детей, усугубляется при любых заболеваниях, особенно при болезнях желудочно-кишечного тракта, печени, почек, при которых имеет место нарушения всасывания и усвояемости витаминов.

Лекарственная терапия, антибиотики усиливают гиповитаминозы вследствие развития дисбактериоза кишечника.



## Витамины

### Витамин А

**Действие.** Влияет на цвето- и световосприятие, скорость роста и правильное развитие костной системы. Ускоряет регенерацию слизистой, повышает сопротивляемость к болезням дыхательных путей.

**Симптомы нехватки.** Куриная слепота. Сухость конъюнктивы и кожи.

**Замедленный рост.**

**Симптомы избытка.** Отсутствие аппетита, рвота, головная боль, желтоватая окраска кожи. Светобоязнь.

**Источники.** В виде ретинола: рыбий жир, печень масла, жирные сыры, яйца " провитаминов, в основном бета-каротина: фрукты и овощи желтого и красного цвета.

### Витамин В1

**Действие.** Играет основную роль в углеводном обмене. Улучшает умственную деятельность. Отвечает за зрение.

**Симптомы нехватки.** Недостаток на протяжении длительного времени вызывает атрофию мышц.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Дрожжи, орехи и бобовые. Больше всего - в зерновых (темный хлеб, каши и продукты с отрубями).

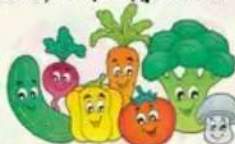
### Витамин В2

**Действие.** Принимает участие в обмене веществ. Влияет на процесс роста. Помогает поддерживать в здоровом состоянии кожу, волосы и ногти. Очень важен для зрения.

**Симптомы нехватки.** Задержка роста, сухость губ, образование заед, закисание глаз, возможно и ухудшение зрения.

**Симптомы избытка.** Нельзя передозировать.

**Источники.** Молоко, твердые сыры, зерновые продукты, листовые овощи, мясо, печень, рыба, яйца и дрожжи.



Лучший источник уже "готовых" витаминов (таких как А, витамины группы В, С, Е и других), а также провитаминов (например, каротина, который в организме превращается в витамин А) - это натуральные продукты. Постарайтесь сделать так, чтобы ваш ребенок ежедневно получал только самую полезную еду.

### Продуманный рацион

Хорошо, если вы всегда очень серьезно относитесь к составлению меню для ребенка и всех членов вашей семьи. Если вы в любое время года не представляете себе обед без салата из овощей, борщ без свежей зелени, а белому батону предпочитаете ржаной или цельнозерновой хлеб, то не сомневайтесь: вы питаетесь правильно. Только надо помнить, что рацион должен быть сбалансированным. Очень полезную телячью печень можно употреблять не более одного раза в неделю. Шпинат диетологи тоже не советуют готовить каждый день. И таких примеров множество.

У вашего малыша все в порядке с гемоглобином? И проблемы с пищеварением нам не знакомы? Отлично! Тогда просто поддерживайте здоровье ребенка с помощью полезных продуктов.

**СЫР.** Кисломолочные продукты нужно употреблять каждый день. Кефир, йогурт, творог, сыр способствуют укреплению иммунитета, обогащают организм витаминами А, В2 и микроэлементами. А еще это хорошая профилактика дисбактериоза.

**МЯСО.** Ни из одного продукта питания малыш не получит такого количества животного белка, нужного набора аминокислот и железа, как из мяса.

**Запомните: ребенок не должен быть вегетарианцем!**

Регулярно давайте малышу нежирное диетическое мясо: кролика, индейку, телятину или говядину.

**ЯЙЦА.** В зимнее время года ребенку необходимо восполнять недостаток витамина D, ведь солнце выглядывает пока еще редко. Найдите продукты, богатые этим витамином. В желтке куриного яйца содержится то, что нужно крохе. Если у него нет аллергии на яйца, давайте по одному желтку в день, если ему уже исполнился год.



**МАСЛО.** Достаточно всего 3-5 г сливочного и растительного масла в день, чтобы обеспечить организм малыша витаминами А, D, E, моно- и полиненасыщенными жирными кислотами. Они помогают его росту и развитию, защищают от микробов и инфекционных заболеваний. Малышу нужно давать сливочное (с содержанием жиров не менее 72,5 %) и растительное (оливковое, кукурузное, подсолнечное, соевое) масло. Добавляйте их в каши, салаты, первые блюда.

**СВЕКЛА.** Круглый год этот овощ не утрачивает своих полезных свойств. Свекла содержит витамины (С, В<sub>9</sub>, В<sub>2</sub>, РР), микроэлементы (железо, калий), пектины. Давайте крохе свеклу в сыром, в вареном и печеном виде. Она полезна для работы сердечно-сосудистой системы и пищеварительного тракта.

**КАПУСТА.** Существует много разновидностей капусты: белокочанная, красная, цветная, брюссельская, пекинская, брокколи. И каждая из них хороша по-своему. В ее составе много углеводов, минеральных солей, витаминов и клетчатки. Старайтесь давать ребенку капусту в сыром виде - так от нее больше пользы.

**ОРЕХИ.** В этом лакомстве содержится много незаменимых полиненасыщенных жирных и аминокислот. Минеральные соли плюс витамины (А, Е, С и группы В) - поистине звездный состав! Такие компоненты очень важны для развития крохи. Однако помните, что давать орехи можно детям не ранее 3-летнего возраста, а детям-аллергикам и вовсе не стоит.

**МАНДАРИНЫ.** Цитрусовые - ценный источник каротина, витамина С, органических кислот. Все они улучшают пищеварение, обладают бактерицидным и противовоспалительным действием. Кроме того, они сладкие и вкусные.

**КИВИ.** Считается, что в состав этих фруктов входит очень большое количество витамина С (один плод содержит суточную норму).

Маленьким детям нежелательно давать плод вместе с косточками. Аккуратно убирайте их.

**КАЛИНА.** Целебная ягода восполняет потребность детского организма в натуральных сахарах, провитаминах А и микроэлементах.

