

## **О пользе овощей в детском рационе**

Всем понятно, что овощи полезны и нужно, стараться вводить в рацион детей ежедневно, в достаточном количестве. Это пополнит запасы витаминов в организме малыша и укрепит здоровье.

### **Польза картофеля**

Картофель - лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышей. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут и белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

При приготовлении картофеля помните - нельзя употреблять в пищу картофель с «зеленцой» и проросшими глазками, в области зелени и проросших глазков образуется онкогенное ядовитое вещество - солонин. Для ребенка можно приготовить массу блюд – начиная от картофельного пюре, и заканчивая особо изысканными запеченными блюдами с картофелем. Малышам не стоит употреблять картофель - фри, жареную картошку и уж тем более картофельные чипсы. Это слишком жирные и слишком тяжелые для маленького желудочка продукты. Полезной будет отваренная на пару картошка с зеленью и сливочным маслом, запеченная в духовке картошка половинками, посыпанная сыром.

### **Польза свеклы**

Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем - в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. Сок свеклы является очень ценным продуктом питания для взрослых и эликсиром здоровья, но вот детям этот сок давать не стоит – он сильно агрессивен для нежного пищеварения, особенно при условии наличия гастрита или раздраженных желчных путей. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания крови и повышенном давлении.

### **Польза тыквы**

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ - витамины В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей фосфора,

кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Тыква - это вообще-то ягода (по законам биологии), но ее традиционно относят к овощной группе. Полезным будет не только сама тыква, но и ее сок, каша с тыквой, которые помогают в чистке печени и

кишечника от шлаков, помогают лечить воспаленные почки и кишечник. Тыква также помогает детям мягко и деликатно справиться с запорами. Ее одной из первых вводят впервые овощные прикормы детей.

### **Полезность моркови**

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови, готовить с нею котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Отличным блюдом для ребенка могут быть макароны с тертой морковью и кукурузой, они будут вкусными и полезными.

### **Полезность белокочанной капусты**

Это один из самых традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни один щи или борщ не могут обойтись без капусты! К набору полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Капустный сок обладает активным сокогонным эффектом, его применяют как лекарство. В капусте содержится большое количество клетчатки, поэтому, чтобы, меньше было газообразования и вздутия живота, для детей капусту при приготовлении нужно тщательно мять руками и ошпаривать кипятком. Если же от капусты у вас с ребенком все равно пучит животик, добавьте к капустному блюду тмин.

Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет, в ней содержится еще и гистамин, известный медиатор воспаления и аллергии. У детей, склонных к аллергии, квашеная капуста может провоцировать высыпания по телу. Особо полезны блюда из капусты в сочетании с белком, особенно рыбным. В меню детских садов тушеная капуста с рыбным филе или котлетой - традиционное второе блюдо.

