Консультация для родителей «О пользе овощей для питания детей дошкольного возраста»

Одна из главных причин, почему ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей, состоит в наличии в их составе значительного количества пищевых волокон. Эти компоненты крайне важны для полноценной работы всей пищеварительной системы. Они также известны под названием клетчатка.

Практически все овощи являются источниками антиоксидантов, такие полезные компоненты положительно сказываются на работе всех органов и систем, они защищают клеточки организма от агрессивного влияния разных факторов окружающей среды. Витамины и минералы, которыми богата растительная пища, крайне важны для полноценной работы иммунной системы, для профилактики самых разных вирусных и инфекционных заболеваний. Многие овощи имеют в своем составе кальций, нужный для полноценного развития костной системы, также они богаты калием, который важен для сердца малыша. Их польза для детей и в том, что большинство таких продуктов имеет в своем составе витамины группы В, необходимые для здоровья и полноценного развития нервной системы, для поддержания здоровья кожи и волос малыша.

Одними из самых полезных овощей для организма малыша являются:

• Брокколи – источник селена, магния, калия, кальция, фосфора, железа и цинка, содержит витамины С, РР, Е, К, А. Один из самых полезных овощей, особенно в сыром или почти сыром виде.

• Цветная капуста богата витаминами C, В1, В2, В6, РР, А, содержит натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. В отличие от белокочанный, цветная капуста лучше переваривается.

• Кабачки хороши тем, что при максимальном содержании полезных веществ практически не вызывают аллергии и нормализуют работу ЖКТ.

• Зеленый лук богат витамином С и содержит хлорофилл – вещество, которое необходимо для кроветворения.

• Морковь – источник каротина, укрепляет детские зубки и нормализует работу ЖКТ.

• Свекла – источник йода, фосфора, многих витаминов. Поддержит сердце и нервную систему малыша, поможет при анемии С, нормализует работу ЖКТ.

• Тыква богата калием, кальцием, железом, содержит невероятное количество каротина. Полезна для пищеварения высоким содержанием клетчатки.

Стоит помнить, что детям до трех лет противопоказанными будут малосольные или маринованные овощи – в них содержится слишком много соли и уксуса, они обладают сильно резким вкусом и могут привести к пищевым отравлениям и расстройствам.

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно. А учитывая тот факт, что остальное питание детей также может содержать не самые полезные вещества, еще и порция нитратов малышу ни к чему. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше. Так, свекла и морковь копят нитраты в верхней части, ближе к листьям, и это место у них нужно нещадно срезать. У капусты необходимо удалять кочерыжку, толстые стебли листьев и самые верхние листья. У зелени нужно использовать только листики, а крупные стебли смело выкидывайте. Меньше всего вредных веществ в редиске и редьке, цветной капусте, огурцах и капусте, кукурузе. У любого из овощей срезают ту часть, которая примыкает к плодоножке, а у свеклы и огурцов важно срезать нижнюю и верхнюю часть плода.

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка на период лета не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития детишек им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов. Поэтому, овощи нужно давать ребенку с умом, а в некоторых случаях от отдельных видов овощей и фруктов и вовсе стоит отказаться.