

**Рекомендация для родителей на тему:  
О пользе овощей  
для детей дошкольников**

Питание детей играет крайне важную роль в поддержании и здоровья и в обеспечении полноценного развития. Если до полугода практически все малыши находятся на грудном вскармливании, что позволяет им получать все нужные питательные вещества, то затем их рацион постепенно начинает расширяться. И то, насколько сбалансированным и разнообразным будет детское меню, зависит исключительно от родителей. Наверное, каждый родитель слышал о пользе овощей для детей. Но при этом мало кто может внятно ответить, в чем именно она состоит. Тем не менее, все педиатры мира настаивают на том, что овощи должны быть важной составляющей детского рациона питания. При этом не стоит навязывать детям свои вкусовые предпочтения, которые испорчены обилием сладкого в меню.

Одна из главных причин, почему ребенок должен есть достаточное количество овощей, состоит в наличии в их составе значительного количества пищевых волокон. Эти компоненты крайне важны для полноценной работы всего пищеварительного тракта. Они также известны под названием клетчатка. Пищевые волокна помогают избежать запоров и дисбактериоза, они предупреждают болезни желчных путей и печени, а также гарантируют отсутствие лишнего веса. При наличии таких патологических состояний клетчатка способствует их эффективной коррекции. Особенно много пищевых волокон находится в капусте, тыкве, кабачках, свекле, моркови, помидорах, огурцах, ягодах и пр.

Каждый овощ имеет в своем составе не только массу клетчатки, но и значительное количество витаминов и минеральных веществ. Но при введении новых продуктов в рацион ребенка не стоит торопиться, чтобы не спровоцировать возникновение аллергии и

нежелательных пищевых реакций.

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.

### **Кабачок**

Этот овощ появляется в детском меню одним из первых. Он является гипоаллергенным, и насыщает маленький организм растительным белком, клетчаткой, массой полезных органических кислот, фосфором, кальцием и железом. Еще в его составе находится некоторое количество меди, магния и калия.

### **Цветная капуста**

Это идеальный овощ для детей, ведь цветная капуста с легкостью усваивается пищеварительным трактом детей, становится замечательным источником аскорбиновой кислоты, калия и каротина. А еще такой продукт имеет в своем составе довольно много витаминов группы В, витамина РР, некоторое количество йода, железа, магния и фосфора. В отличие от белокочанной капусты, цветная капуста не способна вызывать колики и вздутие.

### **Белокочанная капуста**

Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни одни щи и 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.

### **Тыква**

Это необычно вкусный и полезный продукт. Низкая калорийность, богатое содержание витаминов и минералов (никотиновая кислота, магний, калий, кальций, железо, фосфор, витамины А, С и Е, витамины группы В), большое количество клетчатки делают ее незаменимым продуктом в детском питании.

### **Морковь**

Такой овощ имеет в своем составе массу бета-каротина, который крайне важен для полноценного роста малыша и для развития его зрения. Еще в составе морковки содержатся пектины, способные очищать организм от токсических веществ.

### **Свекла**

Свекла, в отличие от остальных овощей, на протяжении всего года сохраняет витамины (С, В1, В2, Р, РР) и микроэлементы. Один небольшой овощ содержит дневную норму железа, кальция, магния и йода. Но больше всего свекла ценится за содержание пектинов и антиоксидантов. Свекла для ребенка полезна тем, что, попадая в организм, она абсорбирует вредные вещества и выводит их. Причем, помимо микробов и солей тяжелых металлов, это касается и гельминтов.

### **Картофель**

Как известно, картофель содержит много крахмала. А крахмал – это углеводы, источник энергии для всего организма. К тому же углеводы легко усваиваются и способствуют пищеварению, что

очень важно для еще не совершенной пищеварительной системы ребенка.

Как и все овощи, картофель содержит витамины и прежде всего витамин С и витамин В6, В9.

Витамин С играет важную роль не только в укреплении иммунитета, но важен также для нормального роста и развития ребенка, здоровья костей, кожи, волос.

Витамин В 6, В 9 или фолиевая кислота играет важную роль в формировании красных телец, выработке ферментов и эритроцитов.

Богат картофель макро и микроэлементами. Калий, фосфор, магний, кальций, сера, фтор – все эти элементы, так необходимые растущему организму ребенка, присутствуют в картофеле.

### **Помидор ( томаты)**

Полезные свойства помидора обусловлены присутствием в нём легкоусвояемых углеводов – фруктозы, глюкозы, сахарозы, пектиновых веществ, органических кислот (лимонной, яблочной). В помидорах также содержатся каротин, соли калия, минеральные вещества: магний, кобальт, медь, хром, цинк, марганец, молибден. И, конечно же, витамины: С, В1, В2, В6, Р, РР, К.

### **Огурцы**

Огурец богат не только водой, в которой содержатся растворенные минеральные соли. В кожице овоща находится небольшое количество аскорбиновой кислоты (витамина С) и каротина. И это еще не все. Огурец содержит калий, кремний, серу, йод, фруктозу и клетчатку, которая стимулирует пищеварение. В нем много витаминов, ферментов, улучшающих пищеварение, и эфирных масел, повышающих аппетит, а тартрановая кислота отлично регулирует процессы углеводно-жирового обмена.

### **Болгарский перец**

Болгарский перец не только очень красивый овощ, но и чрезвычайно полезный для здоровья детей. Благотворное влияние болгарского перца на организм обеспечено наличием в овоще множества полезных веществ. В состав перца входят: Витамины: и его предшественник бета-каротин, РР, . Содержание каротина в болгарском перце превышает таковое в . По наличию витамина С этот овощ может соперничать с и лимоном, которые всегда считались наиболее богатыми источниками аскорбиновой кислоты. Наибольшее количество витаминов находится возле плодоножки. Даже небольшой кусочек перца (всего лишь 40 г) обеспечивает ребенку суточную норму «аскорбинки».

Микроэлементы: калий, фосфор, натрий, кремний, . Натуральные углеводы (сахароза, фруктоза, глюкоза). Сложные эфиры (эфирные масла): хлорогеновая, Р-кумаровая кислоты.

Биологически активные вещества: алкалоид капсаицин, ликопин и др.

## **Горох**

Горох полезен в детском питании. В нем сочетаются такие полезные вещества, как витамины группы В, витамин Е, С, каротин, витамин РР. Также горошек содержит большое количество калия, марганца, фосфора, липотропных веществ (холина и инозита). В летний сезон специалисты рекомендуют включать в детский рацион натуральный зеленый горошек и его зеленые лопаточки.

## **Чеснок**

В чесноке содержится аллицин, позволяющий организму уничтожать вирусы и бактерии. Благодаря веществу укрепляется иммунная система и повышаются защитные реакции организма. Также в состав жгучего ингредиента входит белок, стимулирующий выработку антител, в результате чего организм становится более устойчивым к неблагоприятным факторам окружающей среды. Если ребенок проявляет интерес к чесноку, его

можно давать и в сыром виде, также вводить в рацион постепенно, например, натерев чесноком кусочек хлеба. Добавлять его в салаты, супы, плов. До 3 лет ребенку можно давать по 1/2 зубчика в день до 3–5 раз в неделю. Старше трехлетнего возраста детям можно давать от 1 до 3 зубчиков в сутки.

## Лук

Репчатый лук богат витаминами (В1, В3, С, Е, РР) и минералами (кальций, фосфор, натрий, железо). В луке присутствуют эфирные масла, фитонциды, клетчатка. Лук отличается высоким содержанием инулина – природного пребиотика, необходимого для роста полезной микрофлоры в толстом кишечнике. Подобный состав оказывает лечебное воздействие на детский организм: укрепляет иммунную систему; стимулирует рост костной ткани; угнетает рост и размножение вредных микроорганизмов: грибов, вирусов, бактерий; оказывает противовоспалительное действие; нормализует пищеварение и аппетит; стимулирует выработку слизи в бронхах и секрецию пищеварительных соков.

У многих детей все сырые овощи, а белокочанная капуста и свекла даже в отварном виде, зелень с огорода может вызывать склонность к неустойчивому стулу, сильному вздутию живота (метеоризм). Такие овощи стоит полностью исключать у детей при расстройствах пищеварения, при развитии острых кишечных инфекций и в периоде обострения проблем с желудочно-кишечным трактом (если у ребенка гастрит, колит или патологии печени и желчевыделительной системы). Также 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.

## **Помним о нитратах!**

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.