

## **ОВОЩИ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ**

Необходимое суточное количество потребляемых овощей и фруктов регламентировано санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Первое «знакомство» с овощами у малышей случается на этапе введения первого прикорма – небольшого количества овощного пюре из кабачков, цветной капусты или брокколи. В обязательные среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей различных возрастов входят овощи (свежие, замороженные, консервированные), картофель, свежие фрукты. Так, ребенок в возрасте от 1 года до 3-х лет ежедневно должен получать не менее 395 грамм овощей и фруктов, детям от 3-х до 7 лет необходимо 460 грамм данной продукции; от 7 до 11 лет - 652 грамма, детям старше 12 лет - 692 грамма.

### **Чем же так уникальны овощи и фрукты для рациона детей?**

Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, органические кислоты, эфирные масла, пищевые волокна – это далеко не полный перечень полезных веществ, которые содержат эти дары растительного происхождения. Они богаты кальцием, калием, магнием, железом, цинком и витаминами, например, А, С, Е, К. Овощи, фрукты и ягоды являются источником пищевых волокон – клетчатки. В организме клетчатка выполняет сразу несколько функций: нормализует работу кишечника, уменьшая вероятность запоров; помогает поддерживать в норме вес (клетчатка дает больший объем пищи, быстрее наступает и дольше сохраняется чувство сытости – это позволяет избежать переедания); обеспечивает естественное очищение организма от вредных веществ.

### **Наиболее полезными являются овощи в свежем виде.**

Также могут применяться некоторые способы приготовления овощей для детей — тушение, варка, на пару или запекание. Тщательное мытье – необходимое условие правильной обработки овощей и фруктов. Это важно, потому что на их поверхности могут быть не только земля и песок, но и возбудители инфекционных и паразитарных заболеваний. Употреблять или готовить ингредиенты нужно сразу же после чистки, это позволит максимально сохранить в них полезные компоненты. Существует множество простых способов увеличить долю овощей и фруктов в детском меню. Например, делая котлеты или фрикадельки, добавляйте в фарш тертые цуккини, морковь, картофель и лук. Соусы — отличный способ разнообразить овощной рацион - готовьте их на основе морковного, томатного или тыквенного пюре. Прячьте мелко порезанные или измельченные овощи

под кусочком сыра или в домашней пицце. Не забывайте про пряные травы - базилик придаст пикантности любому овощному супу, а петрушка и укроп подойдут для салатов из свежих овощей.

Осенью на прилавках большой выбор яблок, груш, винограда и других фруктов. Зимой можно перейти на хурму, мандарины, яблоки и груши. Отвечая на вопрос о возможном вреде фруктов, следует учитывать состояние здоровья ребенка. Если малыш здоров, у него нет сопутствующих аллергических заболеваний, то рекомендуется использовать в его рационе питания те овощи и фрукты, которые выращены в местных условиях, не обработаны консервантами и красителями.

Если же аллергические проявления у ребенка уже были отмечены, фрукты нужно подбирать с учетом рекомендаций неспецифической гипоаллергенной диеты, отдавая предпочтение фруктам белых и зеленых оттенков (за исключением экзотических).

***Яблоки** содержат большое количество пектина, витамина С, сахаров, железа, яблочной кислоты. Наибольшее количество железа и витамина С содержится в яблоках кислых сортов. Яблочная кислота способствует усилению выделения пищеварительного сока и улучшению двигательной функции кишечника, что ускоряет процессы пищеварения. Яблоки способствуют снижению «плохого» холестерина.*

*В сливах содержится много калия, сахаров, железа, каротина, растительных волокон, органических кислот, пектиновых веществ, витаминов и минералов. Сливы обладают слабительным действием, поэтому рекомендуется давать их малышу, страдающему от запоров. Сливы легко перевариваются.*

***Груши** содержат лимонную, яблочную, аскорбиновую кислоты, каротин, пектины, дубильные вещества, фруктозу, эфирные масла, углеводы, витамины, калий, йод, цинк, кремний, магний, железо, фолиевую кислоту. Этот фрукт способствует укреплению иммунитета и помогает работе желудка.*

***Бананы.** Среди всех «заморских» фруктов только бананы считаются безопасными для малышей. Они не только насыщают желудок, но и содержат множество полезных веществ, витамины, микроэлементы, каротин.*

***Апельсин** - фрукт, богатый на содержание витаминов, минералов, антиоксидантов. Апельсин считается лидером по эффективности в борьбе с простудой и гриппом. Он станет надежным помощником ребенку в период эпидемий и авитаминоза. Салициловая кислота поможет снять жар, если все-таки заболели, улучшает иммунитет.*

***Ананас** славится тем, что содержит натуральный магний, а также ценные пищеварительные элементы.*

***Виноград красных сортов**, как и черная смородина, содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний.*

**Грейпфрут** - прекрасный источник витамина С и клетчатки.

**Лимон**, всем известно, богат витамином С. Но просто так дети не едят этот фрукт. Можно просто поливать некоторые блюда или овощи соком лимона. Получится и вкусно, и полезно.

**Мандарин** содержит меньше витамина С, фолиевой кислоты и клетчатки, чем апельсин, но зато в нем больше витамина А и каротиноидов.

**Хурма** содержит клетчатку, каротиноиды, а также витамин А, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.

**Сухофрукты.** В питании ребенка зимой можно использовать сухофрукты. Отличаются они от свежих продуктов более высоким содержанием минеральных веществ (калия, железа, магния) и пищевых волокон. Использовать их следует в ограниченном количестве, не чаще 2-3 раз в неделю, т.к. большие объемы могут привести к неблагоприятному действию на пищеварительный тракт ребенка.

**Цветная капуста** - источник таких витаминов, как В1, В2, РР и минералов - железа, кальция, калия, фосфора. Она особенно богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекциям и обладает антиоксидантным действием, т.е. защищает клетки организма от неблагоприятного действия окружающей среды. Цветная капуста является источником пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника.

**Брокколи** - прекрасный поставщик в организм витаминов РР, К, U. Следует отметить, что в брокколи достаточно высокое содержание кальция, который необходим для формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. Брокколи богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекции.

**Кабачок** легко переваривается в пищеварительном тракте ребенка и обладает гипоаллергенными свойствами. Поэтому он является одним из самых первых овощей, которые используются в рационе питания ребенка первого года жизни. Богат кабачок таким минералом, как калий, который нужен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

**Морковь** - самый явный источник бета-каротина, он является предшественником витамина А, необходимого для нормального роста ребенка. Бета-каротин оказывает благоприятное действие на зрение. Богата морковь и ценными для организма пектинами, которые выводят из организма токсичные вещества.

**Тыква** содержит в 5 раз больше бета-каротина, чем морковь. Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ.

### **Рекомендации по мытью овощей и фруктов**

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щётки. Не рекомендуется

использовать для мытья плодоовощной продукции бытовые средства для мытья посуды или мыло.

Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу и т.п.), нужно немного подержать в тёплой воде. Затем тщательно очистить щёткой, и хорошо промыть.

Виноград надо промывать под «душем» из-под крана. После мытья дать воде стечь. Если гроздья тугие, то их нужно разделить с помощью ножниц, но не отрывать ягоды.

При приготовлении салатов из свежих овощей, нарезке фруктов руки должны быть чисто вымытыми, без нагноившихся порезов и ссадин.

Соблюдая эти правила, фрукты и овощи принесут существенную пользу здоровью вашего ребенка!

Следует помнить, что правильное питание – залог здоровья ребенка. Если отсутствуют витамины и минеральные вещества – питание ребенка не может быть полноценным, поэтому овощи и фрукты обязательно должны присутствовать в рационе детей.

