

Консультация по теме «Овощи в питании детей»



Дети не очень любят овощи из-за их пресного вкуса и плотной, волокнистой структуры. Однако пользу овощей для детского питания невозможно переоценить. В овощах много минеральных солей, которых детям катастрофически не хватает, в них много углеводов, витаминов и органических кислот в необходимой концентрации, а также веществ, стимулирующих перистальтику, отделение соков и регулирующих стул. Особенно ценными и полезными из состава овощей можно считать бета-каротин, придающий овощам желтый и оранжевый цвет, фолиевую кислоту, содержащуюся в зеленых овощах, витамин С, минеральные соли калия, меди и железа, фосфора, кальция, цинка и марганца.

Кроме того, плоды содержат дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды, благодаря чему оказывают сильное противовоспалительное, стимулирующее пищеварение и стул действие. Без овощей в ежедневном рационе питание любого ребенка полноценным не назовешь, да и очень сложно кормить детей совсем без овощей в приготовлении. Перед тем, как варить овощи, их нужно тщательно промывать в проточной воде со специальной щеточкой.

Сколько варить овощи детям?

В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для квашенной капусты до полутора часов, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до 30 минут. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными. Овощные отвары от очищенных овощей полезны и питательны, в них переходит много минеральных солей, поэтому их не стоит выливать, а можно добавлять их во вторые блюда, первые блюда или соусы.

Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи, но стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития им

нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов.

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. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях, стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше.

В чем же польза каждого из самых широко употребляемых овощей в детском питании?

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. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант, лучше перейти на пароварку, микроволновую плиту или духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уплывет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

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. 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 и при повышенном давлении.

Польза тыквы

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин 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. 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.

Польза моркови

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина С и 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.

Польза белокочанной капусты

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

Польза капусты брокколи

Это маленькие капустные кочанчики, собранные на веточках. Особенная ценность данного вида капусты в том, что она содержит растительный и легко усваивающийся белок, по питательным свойствам мало уступающий растительным белкам. Набор незаменимых аминокислот в этом капустном белке не менее ценный, чем, к примеру, в составе белков куриного яйца. Кроме того, в этой капусте много каротина, витамина С и группы В, много фолиевой кислоты, витамина Е и РР, фосфора, хлорофилла (придает ей зеленый цвет), а также магния и фосфора, солей натрия, калия и кальция. По количеству железа эта капуста - лидер среди своих собратьев другого сорта.

Польза зеленого горошка

Горошек содержит в себе набор полезных для организма аминокислот, таких как аргинин, лизин, цистеин, триптофан и другие. Кроме того, в нем достаточно витаминов группы В, витамин С, витамин РР, провитамин А. Если горох сухой, белка в нем не меньше, чем в говядине, но усваивается он

труднее. Много в горошке и минеральных веществ – калия, фосфора, железа и кальция. Благодаря содержанию в горошке белка он препятствует старению тканей и помогает обновлению тканей. Горошек укрепляет иммунитет.

Полезность кабачков

Кабачки – очень нежные и вкусные овощи, в них содержится много калия и кальция, фосфор, железо и магний, а также небольшое количество полезных органических кислот, полезного белка, аскорбиновая кислота и витамин А. Кабачок является самым низкокалорийным овощем, а также содержит вещества, помогающие очищать организм от холестерина. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры.

Полезность огурцов

Свежие зеленые плоды любят практически все, и это неспроста. В огурцах много минеральных веществ в виде солей кальция, калия, фосфора и железа, а также микроэлементов в виде меди, марганца, йода, кобальта и цинка, аскорбиновая кислота, витамин А и группа В, нежная клетчатка и пектины. В огурцах достаточно много железа, больше, чем во многих фруктах. Кроме того, в огурце много полезной «живой» воды, что помогает при жаркой погоде восстанавливать баланс воды и утоляет жажду. Но при всем этом, огурцы полезны при развитии отеков и повышенном давлении, так как способны выводить из организма лишнюю воду и соли, они являются природным мочегонным средством.

Полезность помидоров

Помидоры любят многие дети за их приятный вкус и веселый цвет. В помидорах содержится много аскорбиновой кислоты и витамина А, калия, магния, цинка и железа, кальция, фосфора, ликопина, особого вещества, природного антиоксиданта. Кроме того, в помидорах много вещества серотонина, который называют гормоном удовольствия и счастья, а также особое соединение – тирамин, которое претерпевает трансформации в серотонин уже внутри самого организма. Помидоры помогают бороться со стрессом и действуют как природные антидепрессанты, в них много фолиевой кислоты, что крайне полезно при росте организма.

Использованные источники:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2023/09/29/ovoshchi-v-pitanii-detey>