

## Сказка про Морковку

Жила – была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела ее внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей! – ответила ей морковка.

Побежала Иринка к бабе Варе и все ей рассказала.

- В моркови содержится большое количество витамина А, который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит – сказала бабушка.

- Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат? – спросила она.

- Хочу, хочу! – обрадованно закричала Иринка.

- Тогда за дело!

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем.

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

Польза овощей и фруктов огромна.

И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное полезное меню.

### Фруктовый салат с йогуртом

Все фруктовые салаты готовятся примерно одинаково.

Для этого нужно: Фрукты и ягоды помыть, обсушить, очистить от кожуры и семян.

1. Подготовленные продукты нарезать примерно одинаковыми кусочками.

2. Соединить все составляющие в салатнице (предварительно оставив немного нарезки для украшения), добавить йогурт, аккуратно перемешать и разложить в порционные креманки.

3. Подавать к столу можно через минутку — за это время фруктовое ассорти успеет пустить сок, что сделает салат ещё вкуснее. Однако от длительного хранения его вкусовые качества и внешний вид резко ухудшатся.

**Приятного аппетита!**



Филиал №1 – «Детский сад п.г.т. Шаля»

## ВИТАМИННОЕ ЛУКОШКО



Воспитатель: Т.Н. Боровая



## Овощи и фрукты, полезные продукты!

Овощи и фрукты богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

**Овощи:** морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

**Брокколи:** диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

**Морковь:** рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

**Томаты:** снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

**Фрукты:** бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

**Яблоки:** содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

**Бананы:** особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

**Персики:** стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

**Виноград:** способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

## Полезные советы родителям

- Нужно предлагать овощи и фрукты разных цветов.
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи, рекомендуемое количество для детей - более 400 гр. ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные продукты.
- Если ребенок ест 4-5 любых овощей и столько же фруктов, значит и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты, совершенно незачем.

