

Филиал №8 – «Детский сад с. Сылва»

Консультация для родителей

«Овощи и фрукты в рационе –  
важный шаг к укреплению здоровья»



Воспитатель: А.А. Гордеева

## «Популяризация потребления овощей и фруктов»

Все родители стремятся к тому, чтобы их дети выросли здоровыми. И одним из главных залогов здоровья является полноценное, сбалансированное питание.

**Фрукты и овощи** - важная составляющая правильного рациона. Вот только самим детям это бывает сложно понять, ведь они в первую очередь ориентируются на вкус и свои ощущения. В мире постоянно увеличивается количество вредных продуктов, которых все больше и больше по отношению к овощам и фруктам, приносящим здоровье. И при этом вредные продукты продаются "на каждом углу", постоянно рекламируются и имеют в себе подсластители и вкусовые добавки, которые так нравятся детям. Если ваш ребенок не любит овощи и фрукты или ест их только по принуждению, то прочтите следующие рекомендации. Они помогут сделать так, чтобы ребенок привык к нелюбимым ранее продуктам.

### 1. Сделайте так, чтобы фрукты и овощи всегда были доступны ребенку.

Маленькие размеры для маленьких ручек. Нарежьте морковь брусочками, огурцы кружками; помидоры черри. Такие заготовки сложите в

пластиковый контейнер и поставьте в холодильник, чтобы они были доступны для детей в любое время. Фрукты тоже держите «наготове» - помойте и порежьте дольками яблоки, груши, выложите в вазу для фруктов сливы, мандарины и т.д. (в зависимости от сезона).

# ОВОЩИ

**КАПУСТА** - используется в вареном, тушеном, квашеном и сыром виде в течение всего года. В её состав входят: углеводы, белки, минеральные соли. Большой источник витамина С.

**КАРТОФЕЛЬ** - не следует применять для детей проросший картофель и молодой, т.к. может вызвать отравление. Картофель содержит крахмал, белок, витамины В, калий, фосфор.

**ПОМИДОРЫ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ** - обладают приятными вкусовыми свойствами. Могут употребляться в солёном, маринованном и свежем виде. Содержат - витамины С, углеводы, азотистые вещества.

**ЛУК, УКРОП, ПЕТРУШКА** - богаты витаминами С, особенно полезны весной, когда больше отмечается нехватка в этом витамине.

**ОГУРЦЫ, КАБАЧКИ, ТЫКВА, АРБУЗЫ, ДЫНЯ** . Огурцы можно давать в свежем и солёном виде. Тыква, кабачки содержат нежную легко усваиваемую клетчатку. Арбузы и дыня содержат 10% сахара. В дынях есть фолиевая кислота. Тыква содержит 4% углеводов, каротина, витаминов группы В и С.



## **2. Подайте фрукты красиво и весело.**

Правило многих воспитательниц, мам и бабушек - «не играй с едой!» - должно остаться в советском прошлом. Детям нужно играть с едой, возводить башни из овощей, строить мосты из горошинок и рисовать рожицы на каше. Если предложить ребёнку с 4 до 7 лет на выбор две тарелки с нарезанными фруктами - просто разложенными или в виде огромного фруктового ёжика (с шашлычками, шпажками, виноградинами-глазами и пр.) - он съест, в два раза больше фруктов, объедая именно ёжика. Правда, со временем дети привыкают к интересной подаче, поэтому одним животным не отделаешься. Только, пожалуйста, не рисуйте на овощах рожицы майонезом.

## **3. Сделайте фрукты и овощи вкуснее.**

Да, это уловка, но она вполне безобидная. А результат оправдывает все ожидания. Попробуйте опрыскать фрукты небольшим количеством смеси лимонного сока и меда с корицей или сахаром. Для овощей в качестве естественного усилителя вкуса используйте раствор с щепоткой морской соли, измельченные сухие травы, поджаренный кунжут. Обмакните, так вкуснее! Сделайте сладкую смесь: в четверть стакана обычного йогурта добавьте столовую ложку меда и щепотку корицы. Пусть ребенок обмакивает кусочки фруктов в йогурт перед тем, как отправить в рот. Используйте чеснок. Как ни удивительно, но многие дети любят острый аромат чеснока. Попробуйте на скорую руку приготовить такой соус: Нарубите зубчик свежего чеснока, смешайте его с 1/2 стакана несладкого йогурта (или сметаны, или легкого майонеза). Добавьте 2 столовые ложки нарезанного свежего зеленого лука и по четверти чайной ложки соли и перца. Все хорошенько перемешайте. Этот вкусный соус используйте со свежими овощами. Соус можно использовать и как заправку к салату. Если осталась овощная нарезка, подготовленная для детей, смешайте ее в блюде и подайте под этим соусом. А для детей нарежьте свежие овощи.

## **4. Правильно выбирайте овощи и фрукты для детей.**

Покупайте «сезонные» фрукты и овощи. Местные фрукты и овощи, созревшие «в свое время», содержат меньше нитратов, да и на вкус гораздо лучше. Если есть возможность, покупайте овощи и фрукты местных хозяйств.

Особенно сезонные и быстропортящиеся: клубника, малина, черника, (и другие ягоды), сливы, персики, яблоки. Если у вас в городе бывают так называемые «рынки выходного дня», на которые сельхозпроизводители привозят свою продукцию, то покупайте овощи и фрукты для детей там.

## **5. Пустите детей в огород.**

Они куда охотнее едят овощи, если участвуют в их выращивании. Если привлечь ребёнка к проращиванию лука в банке, зелени на подоконнике, или взять с собой в теплицу на экскурсию -помочь полить огурец, например - без занудства и тяжёлой работы, он будет снисходительнее к овощам вообще.

## **6. Показывайте мультики и фотографии.**



Если мультипликационные герои поедают шпинат и следят за собой, дети пробуют новые виды овощей и гордятся тем, что ели на обед здоровую пищу. Это подтверждается исследованиями в детских лагерях, где воспитатели и учёные не ленятся готовить вместе с детьми, показывать мультики и устраивать дегустации. Если вы против ТВ, найдите хорошую иллюстрированную книжку с овощами и фруктами — кулинарный справочник или энциклопедию. Рассматривание любой незнакомой еды всегда примиряет с ней ребёнка. Это, впрочем, и вам пригодится.

### **7. Давайте детям овощи, когда они действительно голодны.**

Перед обедом ребёнок съест морковку с большей радостью, чем после супа - и потом лояльнее отнесётся к брокколи.

## **Что такое витамины?**

Это вещества, необходимые для поддержания здоровья нашего организма.

Витамины оказывают большое влияние на самочувствие человека. Недаром слово витамины происходит от латинского слова «ВИТА», что означает «ЖИЗНЬ». «Витамин» по-латыни значит «дающий жизнь».

Витамины играют в жизни человека огромную роль.

Существует 13 видов витаминов.  
Витаминов много именно в овощах и фруктах.



Подведем итог: Фрукты и овощи для детей очень полезны. Не старайтесь в своих стремлениях приучить ребенка их есть. Как правило, новый вкус может понравиться не с первого раза. Предлагайте детям новые и новые фрукты и овощи, комбинируйте их, сочетайте с другими вкусами, приправляйте самодельными соусами. И помните, что если вам какие-то из них не нравятся, то это не значит, что они не понравятся вашим детям.