

Филиал №6 Муниципального бюджетного
дошкольного образовательного учреждения
Шалинского городского округа
« Детский сад №3» -
« Детский сад с. Платоново»

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ



Подготовила воспитатель: Цыгвинцева Е.М

с. Платоново. 2023г.

Польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребёнка, всегда можно составить вкусное и полезное меню.

Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты:

- Бананы – 2 штуки
- Апельсины – 2 штуки
- Йогурт – 150 грамм
- Сахар – 1ч.ложка
- Ванилин - ¼ ч.ложки
- Орехи грецкие – по вкусу

Способ приготовления:

1. Добавляем в йогурт сахар и ванилин, хорошенько перемешиваем.
2. Бананы и апельсины чистим, нарезаем небольшими дольками. При желании, можно добавить и другие фрукты.
3. Смешиваем йогурт с фруктами, добавляем немного рубленых грецких орехов.

Фруктовый салат с йогуртом готов!

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 дыни содержат 10% сахара. В дынях есть фолиевая кислота. Тыква содержит 4% углеводов, каротина, витаминов группы В и С.





Овощи и фрукты-полезные продукты!

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!

Полезные советы родителям

- Нужно предлагать ребёнку овощи и фрукты разных цветов.
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый приём пищи, рекомендуемое количество для взрослых- более 600 гр., для детей- более 400гр. ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды.
- Овощи и фрукты, привезённые издалека, нужно тщательно мыть.
- Если ребёнок ест 4-5 любых овоща и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребёнок не пьёт соки, если он любит и ест фрукты, совершенно незачем

Виноград помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребёнка.

Малина богата витамином С, незаменима в осеннее-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Без спорта нет силы, а без овощей и фруктов - здоровья!

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуются при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

Морковь улучшает свёртываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

Кабачки полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

Картофель укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

Забываясь о здоровье ребёнка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребёнка.

Яблоки прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

Груша содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в её состав, способствует росту полезных бактерий в кишечнике.

Банан богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

Абрикос содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника

