

Консультация для родителей «Овощи и фрукты, полезные продукты»

Добрый день, уважаемые родители!

Хочу с Вами поговорить о пользе овощей и фруктов для нашего организма и в первую очередь для наших детей.

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

Остановимся на самых известных.

Яблоки – содержат 80 % воды, витамины, минералы, пектины, органические соединения и прочие полезные для детского организма элементы. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

Груша богата витаминами, минералами и другими полезными для детского организма веществами. В состав ароматного фрукта входят: макроэлементы (сера, фосфор, хлор, калий, натрий, кальций, магний); микроэлементы (рубидий, никель, кобальт, селен, медь, марганец, йод, цинк, железо и др.); витамины (филлохинон, аскорбиновая кислота, биотин, тиамин, рибофлавин, бета-каротин, витамин РР, А, В5, В6, Е, фолиевая кислота и др.). Груша на 83 % состоит из воды. Также в составе фрукта есть сахароза, фруктоза, глюкоза, пищевые волокна, крахмал, зола, органические кислоты, пектин, целлюлоза, дубильные вещества и др.

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

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 свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

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

Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.

И если наши дети будут употреблять в пищу фрукты и овощи, то будут здоровыми и сильными.