**Консультация**

*«****Овощи и фрукты в детском питании****»*

Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка Растительные продукты необходимы человеку для нормальной жизнедеятельности его организма.

**Овощи**, как в свежем, так и переработанном виде, являются сильными стимуляторами выделения желудочного сока, и тем самым способствуют более полному перевариванию и усвоению в организме белков, жиров и углеводов.

* **Картофель** – содержит множество полезных веществ, оздоравливающих организм: витамин В, который нужен для здорового метаболизма; калий, который выводит жидкость из организма, витамин С стимулирующий иммунитет.
* **Капуста** – благодаря клетчатке (содержание составит 15 %) обеспечивается нормальная работа желудочно – кишечного тракта.
* **Свекла** – сок свеклы является хорошим средством для выведения токсинов из организма, содержание витаминов группы В будет способствовать образованию гемоглобина в крови, а также предотвратит лейкемию и анемию
* **Цветная капуста** содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.
* **Брокколи** по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.
* **Морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.
* **Кабачки** полезны и очень хорошо подходят для детского питания.

 **Фрукты:** содержат витамин С и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.

* **Яблоко** – содержит витамин С, укрепляет стенки сосудов, способствует быстрому восстановлению сил после болезни. Яблоки содержат много железа, их справедливо считают хорошим помощником при анемии у детей.
* **Бананы** – витамин В позволяет сохранить здоровыми кожу, волосы и ногти. Витамин Е является антиоксидантом.
* **Клубника** содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.
* **Малина** богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.
* **Абрикосы** содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.
* **Апельсины, лимоны и грейпфруты** богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.

**Полезные советы родителям :**

* • Нужно предлагать ребенку овощи и фрукты разных цветов.
* • Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи.
* Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты, совершенно незачем.