

## Консультация для родителей «Ягоды в рационе детей»



Лето — самое лучшее время года. Изобилие ягод помогает малышу запастись витаминами на весь год. Летом в рационе детей необходимо использовать только свежие фрукты — абрикосы, вишню, сливу и т.д.; ягоды — малину, красную и черную смородину, голубику и чернику, и т.д.

Свежие плоды и ягоды, продукты их переработки улучшают аппетит дошкольников, повышают усвояемость белков животного происхождения, способствуют усилению перистальтики кишечника. Плоды и ягоды — источник аскорбиновой кислоты, бета-каротина, пищевых волокон и других витаминов и микроэлементов.

### Косточковые фрукты

**Абрикосы** используют в качестве самостоятельного блюда и ингредиента составленных блюд из мяса, круп, а также в сладких десертах, компотах, вареньях. Пищевая ценность абрикосов обусловлена высоким содержанием бета-каротина и калия. Имеющиеся в плодах кислоты и пектиновые вещества повышают моторную активность желудочно-кишечного тракта.

**Персики и нектарины** являются источниками пищевых волокон, микроэлементов, преимущественно калия и магния, витаминов. Эти плоды оказывают стимулирующее воздействие на пищеварение, улучшают переваривание пищи и ускоряют выведение из организма продуктов обмена веществ.

В плодах **сливы** содержатся витамины, микроэлементы, органические кислоты и пищевые волокна. Употребляют сливы в свежем и переработанном виде. Хорошо сохраняются вкусовые и питательные качества консервированных и замороженных плодов.

**Вишня** является ценным продуктом питания детей дошкольного возраста. Она содержит биофлавоноиды, катехины, витамины, органические кислоты, микроэлементы. Используют вишню для приготовления сладких десертных

блюд, в качестве начинки для выпечки, основы для соусов, компотов, киселей и т.д.

## Ягоды

Ягоды **малины** обладают сильными антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки, витаминов и минералов, органические кислоты, в т.ч. салициловую.

Малина – скоропортящийся продукт, поэтому требует хранения в прохладном месте. Ягоды сохраняют полезные свойства и после тепловой обработки.

**Черная смородина** содержит витамины группы В, пищевые волокна, дубильные вещества, витамин С. Повышает иммунитет и сопротивляемость организма острым респираторным инфекциям.

В **красной смородине** витамина С несколько меньше, однако достаточно пищевых волокон и дубильных веществ. Ягоды красной смородины более кислые, чем ягоды черной смородины, поэтому используются преимущественно для приготовления соусов, джемов, желе и варенья. Плоды не подлежат длительному хранению.

Как и большинство ягод, **черника** богата витаминами и пищевыми волокнами. Комплекс содержащихся в ней биологически активных веществ способствует поддержанию нормальной работы глаз.

Ягоды **голубики** обладают приятным кисло-сладким вкусом, но не имеют особого аромата. Их можно употреблять в пищу в свежем, сушеном и переработанном виде. Сок голубики стимулирует работу органов желудочно-кишечного тракта. Из ягод голубики готовят кисели, компоты, варенье и джемы, соки и морсы, желе и пастилу.

В **крыжовнике** заключено много микро- и макроэлементов( фосфора, калия, натрия, магния, железа) , дубильных веществ, органических кислот и пектина, каротина, витаминов А, В, РР , а по содержанию витамина С крыжовник может соперничать разве что со смородиной. Наиболее высокая калорийность и содержание полезных свойств крыжовника – в кожице ягоды. В спелых ягодах их содержится намного больше, чем в недозрелых.



## **Незрелые ягоды и фрукты опасны для здоровья!**

**Незрелые ягоды и фрукты вредны.** Дети дошкольного возраста любят пробовать едва лишь завязавшиеся плоды крыжовника, яблок, груш и т.д. В них содержится протопектин, из которого в пищеварительном тракте может образоваться опасный для здоровья метиловый спирт. Поэтому незрелыми ягодами и фруктами можно отравиться (начинаются тошнота, рвота, головная боль, может даже ослабеть зрение). Кроме того, в незрелых плодах возросшее количество различных органических кислот вызывает воспаление желудка и кишечника, при этом также появляются тошнота, иногда со рвотой, боли в животе.

Поэтому необходимо научить ребенка есть ягоды и фрукты только под присмотром!