Волшебные свойства фруктов

Все родители знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин.

Какие фрукты давать детям

Детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться химией есть. Не стоит выбирать фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевых журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Польза фруктов для детей

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.

Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А и каротиноидам.

Банан – сочный и сладкий, богат на калий.

Виноград содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний.

Груша содержит много сорбитола и клетчатки, дети очень любят груши за их сладость и необычный вкус.

Слива богата пектином, каротиноидами, а также витамином С.

Хурма содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А. Некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.

Яблоки – самый популярный фрукт. Регулярное употребление яблок способствует нормализация деятельности пищеварительной системы. В яблоках много витаминов А, В и С. Ещё яблоки содержат много железа и калия.

Фрукты для детей – незаменимая вещь.

Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны. Позаботьтесь, чтобы они были на детском столе.

Подготовила заместитель заведующего по основной деятельности Жук Г.П.