



## **Павлова Регина Валерьевна – воспитатель**

### **«Витамины в овощах и фруктах».**

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

**Естественные антибиотики.**

Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.

**Продукты для нормализации пищеварения.**

Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения. Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запоров.

**Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка.** Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

**Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит.** Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы. Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин.

В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит.

Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы.

Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.