

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Детский сад общеразвивающего вида №57»

*Консультация для родителей подготовительной группы  
«Витамины для детей летом»*

Подготовила воспитатель  
Бурёнкина Гульниса Фаляхутдиновна

Август 2022 г.

## *Уважаемые родители.*

Свежие фрукты, ягоды, овощи и зелень выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами (0,5 - 0,6%) и белками (1 - 5%), но содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма. Еще одно из достоинств свежих овощей, фруктов и ягод - высокое содержание пектиновых веществ и пищевых волокон, нормализующих процессы пищеварения. Попадая в желудочно-кишечный тракт, они обволакивают вредные вещества и предохраняют слизистую оболочку от воздействия различных микробов и токсинов. А пищевые волокна (клетчатка) способствуют развитию полезной микрофлоры в кишечнике и регулируют продвижение пищи по пищеварительному тракту. Но все полезно в меру. При беспорядочном употреблении свежих фруктов, ягод и овощей организм получает избыточное количество пищевых волокон. В результате резко ускоряется прохождение пищи через кишечник и у ребенка может начаться диарея.

### **Лучше всего кормить детей овощами и фруктами, выращенными в собственных садах и огородах.**

В этом случае можно быть уверенным, что они не содержат вредных для ребенка веществ. Но меню детского рациона нередко приходится пополнять и за счет продуктов, купленных на рынке. Для того, чтобы не ошибиться в выборе, хорошо бы иметь специальные тесты на наличие нитратов и бытовые приборы для проверки на радиацию. Известны случаи, когда даже на колхозных рынках обнаруживались зараженные продукты. Приобретая овощи или фрукты, нет смысла отдавать предпочтение самым отборным, красивым и крупным плодам. Прекрасный товарный вид может свидетельствовать как раз о том, что они выращены с использованием химических удобрений. Иной раз мелкие размеры и изъяны, придающие неприглядный вид, являются косвенным доказательством их экологической чистоты. От плохой экологии никуда не денешься, в любой местности может оказаться зараженными и земля, и вода, и воздух.

### **Чем толще кожура у плодов, тем больше в них грубой клетчатки, которая очищает организм.**

Поэтому не всегда стоит обрезать их жесткую оболочку. Красивые заморские яблоки стоит почистить, потому что их для лучшей сохранности обрабатывают химическими средствами. А отечественные детям надо есть обязательно с кожурой. Взрослые часто навязывают детям свои вкусовые пристрастия. Они привыкли к сладкому, и кислый плод кажется им невкусным. Ребятишки с неизвращенным вкусом с удовольствием едят смородину или крыжовник. Эти ягоды полезны в натуральном виде, со шкурками и семечками.



**Лесные ягоды – черника, брусника и земляника – содержат целый букет полезных веществ.**

Они заслужено считаются лечебными и особенно полезны ослабленным детям, а также страдающим диабетом и ожирением. Какой бы сладкой ни была, скажем, черника, для диабетиков она не опасна, так

как содержит фруктозу, которая хорошо усваивается при этом заболевании. А земляника вовсе не страшна для детей-аллергиков, как это принято считать. Просто каждый новый растительный продукт надо давать сначала маленькими порциями. Если на следующий день у ребёнка на коже не появилась сыпь, не расстроился желудок, нет тошноты, не покраснели щечки, нет шелушения на руках и ногах, то на следующий день можно дать порцию побольше, на третий день при отсутствии реакции добавить еще одну, а уже потом – сколько он захочет.

Обычно считается, что в свежавыжатых соках больше витаминов, чем в самих плодах. Действительно, в соках они содержатся в более концентрированном виде. Исключение составляет витамин «С», который большей частью разрушается под воздействием воздуха и света, как бы быстро ни готовились соки в домашних условиях. В соках гораздо меньше и других полезных компонентов, необходимых для детей – минеральных веществ, пектинов, пищевых волокон. Они обычно содержатся в оболочке и прилегающей к ней мякоти. Поэтому в детском питании соки должны равномерно чередоваться с цельными плодами и ягодами.

**Мамам всегда хочется продлить фруктово-ягодное изобилие, поэтому они консервируют для детей и фрукты, и ягоды, и овощи.**

У каждой имеется и свой рецепт, и свой секрет. В вареньях, пюре и ягодах, измельченных с сахаром, как правило, остается большинство витаминов и минеральных веществ, но витамин «С» сохранить, полностью не удастся. Надо избегать длительного воздействия на смесь трех вредных для витамина «С» факторов – света, воздуха и тепла.

Протирать плоды для консервирования надо быстро, маленькими порциями, обязательно в эмалированной посуде деревянной ложкой. Затем их следует, сразу же переложить в стерилизованную банку, плотно ее закрыть и поместить в холодное темное место. Для ребенка полезней, если в пюре кладется как можно меньше сахара. В варенье максимум витамина «С» сохраняется в пятиминутке. Самым лучшим способом сохранения компонентов в плодах остается глубокая заморозка. Нельзя лишать детей с аллергическими проблемами или каким-то неблагополучием в работе желудочно-кишечного тракта удовольствия есть свежие фрукты и ягоды. В этих случаях их надо слегка обработать, например, фрукты чуть запечь, а ягоды обдать кипятком.



### **Для ребенка можно приготовить ягодный кисель.**

Сначала нужно отжать ягоды и, закрыв их крышкой, поставить на холод. Затем отварить выжимки в кипятке, процедить и заварить в них крахмал. Не следует использовать готовый концентрат киселя, в котором есть добавки, способные вызвать дополнительные проблемы у малышей. Перед тем, как дать кисель ребенку, в готовую остывшую массу надо

добавить отжатую мякоть плодов.



### **Также нужно использовать полноту ассортимента овощей и готовить из них для ребенка разнообразные салаты и всевозможные овощные блюда.**

Хорошо, если малыш постоянно грызет морковку или репку, которые укрепляют его жевательный аппарат и очищают его пищеварительный тракт. Но в этом их значительно превосходит капуста. Капуста активно

освобождает организм от «мусора». Однако детям не стоит давать капустные кочерыжки и толстую, мясистую часть листьев, так как именно в этих частях накапливаются нитраты.

Помидоры, огурцы принесут больше пользы, если они выращены в огороде, а не на гидропонике.



### **Черная редька также обладает целебными свойствами.**

Она содержит грубую клетчатку, фитонциды, дезинфицирующие кишечник, и массу витамина «С». В старину соком редьки лечили простудные заболевания. Однако у маленьких детей редька может вызвать повышенное газообразование, поэтому им лучше давать ее сок, и приучать к нему постепенно,

начиная с 1 чайной ложки. Начиная с 5 лет, из натертой редьки можно делать салаты.

### **Для детей должно стать привычкой есть как можно больше зелени.**

Она замечательно нормализует работу желудка и кишечника, помогает избавиться от метеоризма. С 3 лет в детский рацион можно добавлять чеснок – сначала растолченный, потом мелко нарезанный. Репчатый лук, в отличие от чеснока, способен накапливать из почвы вредные вещества. Для детей надо выбирать тот, у которого хорошо сохранена плотная шелуха. В сыром виде детям лучше давать зеленый лук, который надо очень тщательно мыть, особенно у основания, где скапливается грязь.

**Перед приготовлением овощи следует тщательно вымыть (при сильном загрязнении их моют щеткой).**

Кожуру снимают тонким слоем, т.к. в наружных частях максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Очищенные, а тем более нарезанные овощи нельзя оставлять на длительное время в воде (даже до 1 часа), происходит вымывание витаминов. Очищенные овощи лучше варить на пару. Варить следует под крышкой и только до готовности, не переваривая. Так картофель, капуста, морковь варятся не более 25-30 минут, свекла 1-1,5 часа. Овощное пюре протирают в горячем виде и доводят до кипения, масло добавляют после снятия с огня. Не используйте картофель с зеленоватой окраской, в нем содержится соланин - ядовитое вещество.

### *Что на грядке?*

Помните, как в стихотворении Юлиана Тувима «Вот овощи спор завели на столе - кто лучше, вкусней и нужней на земле...» Как вы думаете, все ли дары огорода одинаково полезны? Давайте подробно рассмотрим некоторые овощи, фрукты и ягоды, наиболее популярные среди садоводов-огородников.



### **Морковь.**

Источник провитамина «А» (бета-каротина). Также богата витамином «С», калием и железом.



### **Свекла.**

Богата органическими кислотами, калием, магнием, кальцием и железом. Кроме того, она отличается высоким содержанием углеводов и клетчатки. Но из-за высокого содержания красящих веществ свекольные блюда следует очень осторожно вводить в детский рацион.

### **Огурцы.**

Эти овощи еще называют носителями экологически чистой жидкости. Ведь огурец на 95% состоит из воды и растворенных в ней минеральных веществ и витаминов. В них содержатся ферменты, способствующие усвоению белков животного происхождения. Поэтому салат из огурцов полезно сочетать с мясными блюдами.





### Томаты (помидоры).

Содержат мало клетчатки и много пектиновых веществ и органических кислот. Отличаются высоким содержанием железа, калия, витамина «С» и провитамина «А».



### Картофель.

Молодой картофель является ценным источником витаминов группы «В», а также «Р» и «С». Но из-за того, что содержит слишком много крахмала, особой пользы не приносит детям.



### Капуста.

Богата солями фосфора, калия, железа, витаминами «РР» и «С» и содержит большое количество сахаров при относительно низком содержании крахмала. В детском питании, как правило, используется белокочанная и цветная капуста. Кроме того, квашеная белокочанная капуста хорошо сохраняет витамин «С» и ее можно вводить в детский рацион.



### Зелень.

В зелени петрушки, укропа, зеленого лука, щавеля, сельдерея и чеснока содержатся фитонциды, обладающие антимикробными свойствами. Употребление в пищу таких продуктов показано для профилактики респираторных заболеваний и дезинфекции ротовой полости ребенка. Лишь при употреблении щавеля нужно соблюдать осторожность. В нем содержится много щавелевой кислоты и давать

его детям следует очень осторожно. То же самое касается и блюд, приготовленных с его содержанием: щи, рагу.



### **Смородина.**

Отличается высоким содержанием минеральных солей, органических кислот и сахаров. Кроме того, эта ягода (особенно черная) - одна из самых богатых витамином «С».



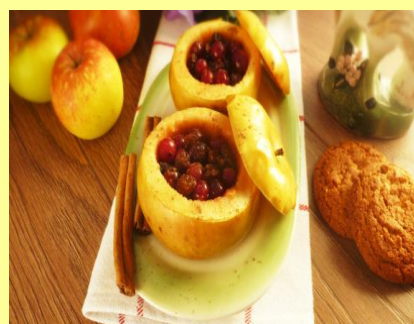
### **Слива.**

Слива, алыча, вишня, черешня, крыжовник содержат довольно много легкоусвояемых сахаров, калия, каротина, железа, органических кислот, растительных волокон и пектиновых веществ.



### **Клубника, малина.**

Клубника, земляника, малина богаты витамином «С», клетчаткой и содержат много сахаров. Но эти ягоды обладают выраженным аллергенным действием, поэтому давать их детям следует с большой осторожностью.



### **Яблоки.**

Содержат много сахаров, пектина, железа, витамина «С» и яблочной кислоты. Наиболее богаты витамином «С» и железом кислые сорта яблок (особенно антоновка). Яблочная кислота усиливает выделение пищеварительных соков, улучшает двигательную функцию кишечника и тем самым ускоряет процессы пищеварения. Кроме того, яблочная кислота благотворно действует на обмен жиров и уменьшает содержание холестерина в крови.

**Помните!** Аллергическая реакция бывает не только врожденной, но и приобретенной. Ежегодно меняется состав почвы, воды, используемой для полива, экологическая обстановка и многие другие факторы. Даже если в прошлом году ребенок мог без ущерба для здоровья съесть например целую тарелку смородины, в начале нового сезона будьте аккуратны.