

Консультация для родителей «Значение овощей в питании ребенка»

Овощи дети не очень жалуют за их достаточно пресного вкуса (если без соли и специй) и плотной структуры, волокнистости. Однако, пользу овощей для детского питания невозможно переоценить. В овощах много минеральных солей, которых детям катастрофически не хватает, в них много углеводов, витаминов и органических кислот в не раздражающей концентрации, а также веществ, стимулирующих перистальтику, отделение соков и регулирующих стул. Особенно ценными и полезными из состава овощей можно считать бета-каротин, придающий овощам желтый и оранжевый цвет, фолиевую кислоту, содержащуюся в зеленых овощах, витамин С, минеральные соли калия, меди и железа, фосфора, кальция, цинка и марганца.

Кроме того, плоды содержат дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды, благодаря чему оказывают сильное противовоспалительное, стимулирующее пищеварение и стул действие. Без овощей в рационе добиться полноценного пищеварения будет сложно. Не менее ценным свойством овощей можно считать их способность облегчать активное усвоение организмом жиров и белков, углеводов, и поэтому овощи полезны и как самостоятельные блюда, и как гарниры к мясу и рыбе. Без овощей в ежедневном рационе питание любого ребенка полноценным не назовешь, да и очень сложно кормить детей совсем без овощей в приготовлении.

Хотя способов кулинарной обработки для овощей существует достаточно много, есть целый ряд общих [правил приготовления](#) овощных блюд, которые рекомендуется соблюдать, чтобы в самих овощах осталось максимальное количество полезных веществ и сохранилась их пищевая ценность, что стоит помнить:

- перед тем, как варить овощи, их нужно тщательно промывать в проточной воде со специальной щеточкой,
- [овощи и зелень](#), которые будут употребляться в сыром виде, сначала моются в сырой проточной воде, а затем ополаскиваются горячей кипяченой водой на дуршлаге,
- после того, как сырые овощи были очищены, их следует снова промывать,
- с корнеплодов лучше соскрести, а не срезать кожицу, так остается больше витаминов,
- готовить овощи лучше на пару, а не варить в воде, это лучше сохраняет минеральные соли и аскорбиновую кислоту, а сами овощи, отваренные на пару, получаются вкуснее и ароматнее,
- свеклу, картофель и морковь для салатов и винегретов нужно варить нечищеными, после варки их необходимо очистить, охладить и нарезать кусочками или ломтиками,
- для максимального сохранения картофеля, капусты и свежей зелени, необходимо их добавление уже кипящую воду,

- также нужно знать о витаминах, что витамин С может разрушаться в овощах в случае, если овощи очищают и варят не сразу, а они длительно лежат в воде, либо если овощи варятся в открытой посуде, если готовая пища разогревается более одного раза, и пища хранится более двух часов.

Сколько варить овощи детям?

В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для квашенной капусты до полутора часов, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до получаса. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными. Овощные отвары от очищенных овощей полезны и питательны, в них переходит много минеральных солей, поэтому их не стоит выливать, а можно добавлять их во вторые блюда, первые блюда или соусы. Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи и овощные салаты на второй завтрак, в обеденное время и на ужин, их можно давать как закуску, в качестве гарнира к мясным блюдам или рыбным.

Салаты имеют свойство возбуждать аппетит и содержат в своем составе много витаминов и минералов, в сочетании с заправкой, усиливающих свое действие.

Готовить салаты нужно сразу же перед едой, иначе они потеряют свой истинный вкус и свою пищевую ценность. Если ваш салат состоит из вареных овощей, добавляйте к ним сырые овощи или фрукты, свежую зелень. Подавать салатики нужно красиво, на тарелочке с украшением зеленью, ломтиками огурцов, яиц, помидоров или сладких перцев, ягод смородины. Можно украшать салаты кусочками вареного белка желтка, кусочками вареной моркови и свеклы.

Польза овощей для детского питания

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка на период лета не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития детишек им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов.

Поэтому, овощи нужно давать ребенку с умом, а в некоторых случаях от отдельных видов овощей и фруктов и вовсе стоит отказаться.

У многих детей все сырые овощи, а белокочанная капуста и свекла даже в отварном виде, зелень с огорода может вызывать склонность к неустойчивому стулу, сильному вздутию живота (метеоризм).

Такие овощи стоит полностью исключать у детей при расстройствах пищеварения, при развитии острых кишечных инфекций и в периоде обострения проблем с желудочно-кишечным трактом (если у ребенка гастрит, колит или патологии печени и желчевыделительной системы). Также стоит помнить, что детям до трех лет противопоказанными будут малосольные или маринованные овощи – в них содержится слишком много соли и уксуса, они обладают сильно резким вкусом и могут привести к пищевым отравлениям и расстройствам.

Помним о нитратах!

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно.

А учитывая тот факт, что остальное питание детей также может содержать не самые полезные вещества, еще и порция нитратов малышу ни к чему. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше.