

Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты

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.



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. 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.

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 же 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 малыша 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, 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 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 морковь 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.

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 малышей 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 малышам 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. 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 (бетакаротина). Также богата витамином С, калием и железом. Чтобы достичь максимального усвоения бетакаротина, морковное пюре желательно давать с растительным маслом или со сметаной.

Свекла.

Богата органическими кислотами, калием, магнием, кальцием и железом. Кроме того, она отличается высоким содержанием углеводов и клетчатки.

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

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

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.

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 целую тарелку смородины, в начале нового сезона будьте аккуратны.

