



Что же наиболее полезно для наших детей?

Наилучшим вариантом получения полезных витаминов является употребление малышами овощей и фруктов, которые выращены в собственных садах и огородах. В этом случае можно быть уверенным, что они не содержат вредных для ребенка веществ.

Стоит обратить внимание и на внешний вид овощей и фруктов. Чем толще кожура у плодов, тем больше они содержат грубой клетчатки, очищающей организм. А потому не всегда стоит обрезать их жесткую оболочку. Однако красивые яркие заморские яблоки лучше очистить, так как их для лучшей сохранности обрабатывают химическими средствами. А наши, садовые фрукты, выращенные заботливыми руками, детям надо есть обязательно с кожурой.

Мы, взрослые часто навязываем детям свои вкусовые предпочтения. Они привыкли к сладкому, и кислый плод кажется им невкусным. Ребятишки с огромным 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. Как вкусен и



полезен компот или кисель, сваренный из свежих ягод, особенно в осенне-зимний период !

А если немного пофантазировать, то можно использовать полноту ассортимента овощей и готовить из них для ребенка разнообразные салаты и всевозможные овощные блюда, сделав акцент на яркость и пользу. Хорошо, если малыш постоянно грызет морковку или репку, которые укрепляют его жевательный аппарат и очищают его пищеварительный тракт, а также отлично очищают зубки. Однако первое место по праву занимает белокочанная капуста. Капуста помогает освободить организм от «мусора». Однако детям не стоит

давать капустные кочерыжки и толстую, мясистую часть листьев, так как именно в этих частях накапливаются нитраты.



Как же полезны помидоры и огурцы, выращенные в огороде. Их яркий окрас очень привлекает детей, особенно если превратить процесс сбора овощного урожая в совместное приключение. Ребенок с радостью поможет Вам, и даже, скорее всего, предложит свою помощь в приготовлении салата для семейного ужина!

А еще овощи — отличные лекари. Самая обычная черная редька обладает целебными свойствами - содержит грубую клетчатку, фитонциды, дезинфицирующие кишечник, и массу витамина С. В старину соком редьки лечили простудные заболевания, а также затяжной кашель. Стоит лишь добавить капельку меда, и целебная микстура для малыша готова.



С 3 лет в детский рацион можно добавлять чеснок – сначала растолченный, потом мелко нарезанный. И как ярко и аппетитно смотрится перышко зеленого лука на Вашем обеденном столе!

Пусть в Ваше семье наличие зелени, овощей и фруктов станет хорошей полезной привычкой!

Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.