



МЫ ВМЕСТЕ
ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования детей
Дом учащейся молодежи «Икар»
городского округа Тольятти

445015, Самарская область,
г. Тольятти, ул. Носова, 21,
Телефон (8482)45-02-52, 45-20-02
Факс 45-02-52
E-mail: ikar@edu.tgl.ru
сайт: <http://ikar.net.ru>

Овощи и фрукты - полезные продукты



ОВОЩИ И ФРУКТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

*За ягодами пойдешь – здоровье найдешь.
Зелень на столе – здоровье на сто лет.
Яблоко на ужин – и врач не нужен.*

Овощи и фрукты – это источник здоровья человека, молодости и красоты. В растительных продуктах содержится огромное количество витаминов, минералов, клетчатки и других веществ, необходимых для правильного функционирования человеческого организма. Фрукты и овощи заключают в себе способность укреплять иммунитет человека, защищать организм от различных заболеваний. Большим плюсом является содержание в овощах и фруктах антиоксидантов – веществ, которые замедляют процесс старения организма. Употребление фруктов и овощей, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность. Употребление овощей и фруктов необходимо для поддержания здоровья человека.

Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но также минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и др. Более того, овощи и фрукты содержат в себе органические кислоты и эфирные масла. Эти вещества улучшают процесс пищеварения, подготавливают организм к принятию более тяжелой пищи, способствуют лучшему усвоению рыбы и мяса.

Так почему же овощи и фрукты должны стать неотъемлемой питания ребенка? Одна из основных причин заключается в том, что они снабжают детский организм ценными пищевыми волокнами.

Что же такое “пищевые волокна” и зачем они нужны детскому организму?

Пищевые волокна – элементы продуктов различной химической природы, которые ферменты желудка и тонкого кишечника переварить не в состоянии. Зато их способна переработать полезная микрофлора кишечника, для которой пищевые волокна жизненно необходимы.



Как сварить кукурузу

Кукурузу помойте, очистите от листьев и волос. Берем кастрюлю, на дно кладем половину листьев от кукурузы. Следом кладем початки спелой кукурузы. Закладываем сверху также листьями от кукурузы для более насыщенного аромата. Заливаем холодной фильтрованной водой. Солим каменной солью, но если у вас только экстра, то можно использовать и ее. Добавляем сахар, он создает приятную сладость кукурузе. Ставим на плиту, доводим до кипения и варим кукурузу 20 минут.

★★★★★



Пюре из тыквы и яблока

Мы берем тыкву с серой кожурой: мякоть у этого сорта ближе к кожуре зеленоватого цвета. Моем овощ, кладем его на разделочную доску и снимаем ножом кожуру. Вынимаем семечки. Остается только мякоть, которую мы нарезаем на кусочки размером 2-3 см. Выкладываем тыкву на решетку пароварки. Яблоко моем, очищаем от кожуры и нарезаем на кусочки такого же размера. Тоже выкладываем в пароварку. В качестве подсластителя будем использовать изюм.

★★★★★



Салат из огурца с яйцом

В составе детского салата: яйцо, свежий огурец, зелень, сметана и соль. Огурцы помойте и снимите кожуру. Если кожура на огурце мягкая, ее можно оставить. Нарежьте мелко свежий огурец и зелень укропа. Присолите. Яйца отварите, вытащите желтки и добавьте их к сметане. Перемешайте. Добавьте в салат сметанную смесь с желтком. Перемешайте. Салат из яйца и свежего огурца готов, приятного аппетита!

★★★★★



Картофель с сыром

Картофель чистим и нарезаем на плоские небольшие дольки. Затем добавляем к картофелю заранее обжаренный репчатый лук, майонез, соль и нарезанный укроп. Перемешиваем и даем постоять около получаса. Выкладываем в форму для запекания (мы используем чаще всего силиконовые формы). Посыпаем сыром.

★★★★★

Ребенок не ест овощи? Фантазируем!

Сколько всего интересного можно сделать из овощей! Это могут быть бабочки из помидор и огурцов с усиками из зеленого лука, или лось из помидор с яркими рогами из болгарского перца. Также ребятам будет по душе сказочный трехголовый дракон из огурца с салатным хвостом! А совместное творчество прибавит положительных эмоций и разбудит большее желание съесть свою овощную поделку!

Ребенок не ест овощи? Будем приучать постепенно

Старайтесь добавлять овощи в любые блюда. Безусловно, в сыром виде они содержат больше витаминов, но даже в вареном овощи очень полезны. И если уж выбирать между вареным овощем и отсутствием такового, пусть будет первый вариант. Да и ребенку будет проще перейти на овощи, если он будет употреблять их в привычных для него блюдах.

Ребенок не ест овощи? Сажаем свой маленький огород!



Выращивайте овощи сами, вместе с ребенком. Даже если у вас не дачи, где можно было бы выделить для малыша отдельную грядку, поставьте на подоконнике небольшие ящички, где можно выращивать хотя бы обычный зеленый лук, зелень, кресс-салат. А потом срезать это и самостоятельно добавлять себе и родителям в тарелку.

Ну как после такого откажешься это съесть?

Кроме зелени на подоконнике зимой (и летом) можно проращивать разные зернышки: пшеницу, горох – любые цельные крупы. Малыш будет с удовольствием наблюдать за появлением крошечных проростков, а уж с каким интересом он будет их кушать!

Дети- самое ценное в нашей жизни. И его здоровье только в наших руках! Для этого нужно всего то приложить немного усилий, проявить смекалку и воспользоваться нашими советами! Успехов!

Полезьа пищевых волокон:

- удерживая воду, способствуют лучшему опорожнению кишечника;
- обеспечивают нормальную работу кишечника, синтез гормонов, витаминов группы В и других веществ;
- необходимы для работы иммунной системы;



- служат питанием для полезных бактерий кишечника и формируют нормальную кишечную микрофлору.

Они не перевариваются пищеварительной системой и выходят наружу в том же виде, при этом захватив с собой «отходы» – накопившиеся в организме вредные вещества. В этом и заключается главная заслуга пищевых волокон. В наш организм эти вещества попадают из фруктов, овощей и зерновых.

Полезные бактерии принимают участие в образовании некоторых витаминов группы В, фолиевой кислоты, РР. Также они образуют жирные кислоты, которые являются источником энергии для кишечной слизистой оболочки и подкисляют среду в кишечнике, мягко стимулируя стул.

Однако не стоит слишком сильно увлекаться пищей, богатой пищевыми волокнами. Их избыток может привести к воспалению в желудочно-кишечном тракте, усиленному газообразованию в кишечнике, нарушению всасывания кальция, железа, цинка и др. некоторых витаминов. Эти полезные компоненты, также как и все остальные в нашем питании, хороши, когда потребляются в меру.

Радуга из овощей

О чем же говорит цвет?

Плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза.

Овощи и фрукты оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др.



Красный цвет говорит о наличии в овощах и фруктах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т. д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источниками антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.



ВИТАМИН А и В

Витамин А в большом количестве содержится в помидорах, моркови, петрушке, персиках, абрикосах. Витаминами группы В богаты бобовые и картофель.



ВИТАМИН С

Витамин С содержится в красном сладком перце, в цитрусовых, яблоках, капусте, зеленом луке. Источником витамина Е являются капуста, морковь, картофель, шпинат, облепиха.



ВИТАМИН К и Р

Витамин К содержится в цветной капусте, брюссельской капусте, в томатах и зелени, а витамин Р – в апельсинах, лимонах, винограде, капусте, черной смородине и малине.

Но все мы прекрасно знаем каких трудов стоит приложить, чтобы накормить наших непосед фруктами и, тем более, овощами.

На самом деле это не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Нужно только проявить немного хитрости и смекалки.

Ребенок не ест овощи? А вы?

Первым и главным пунктом должен быть собственный пример. Если родители рассматривают овощи только как украшение других блюд, то отношение к ним ребенка будет точно таким же. Старайтесь, чтобы в каждый прием пищи у вас на столе был овощной салат, зелень, просто нарезанные овощи. Ешьте их с аппетитом и искренним интересом!)

Ребенок не ест овощи? Заменим ими конфеты

Пусть у вас на столе всегда будут свеженарезанные сезонные овощи вместо вазы с конфетами и печеньем. Помидоры и огурцы, зеленый горошек, пучки зелени, сладкий перец, морковка, репка. Даже если сначала ребенок запротестует, со временем он обязательно привыкнет и полюбит предложенные угощения из овощей.

