



КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ВИТАМИНЫ».

Разнообразие овощей, фруктов, ягод, зелени в рационе ребенка – во многом залог здоровья малыша. Только эти продукты являются источником целого ряда полезных веществ, прежде всего, витаминов и минералов, крайне необходимых для нормального роста и развития ребенка.



ЯГОДЫ И ФРУКТЫ – ЛУЧШИЕ ПРОДУКТЫ!

При самом первом знакомстве ребенка с фруктами рекомендуется использовать традиционные для России яблоки и груши, относящиеся к продуктам с гипоаллергенными свойствами. Самыми последними вводятся цитрусовые и экзотические фрукты и ягоды.

Фрукты и ягоды предлагают детям первого года жизни в виде соков или пюре.

В летнее время лучше всего использовать фрукты и ягоды, которые выращены на собственном участке – во многом это гарантия безопасности данных продуктов.

Предпочтение следует отдавать сезонным фруктам и ягодам. В зимнее время можно использовать замороженные, сушеные фрукты, а также различные консервированные заготовки из них (например, компоты).

Каждый из видов фруктов и ягод уникален, обладает присущими только ему свойствами и оказывает определенное действие на организм ребенка. Например, использование груши может приводить к замедлению работы кишечника у детей.

Слива, наоборот, обладает слабительным действием.

Яблоко содержит витамины С, В1, В2, Р, Е, каротин и минералы (калий, железо, марганец, кальций), а также природные сахара, органические кислоты. Пектины, входящие в состав яблока, связывают в кишечнике токсичные вещества и способствуют их выведению из организма.

Груша, как и яблоко, относится к продуктам с гипоаллергенными свойствами. Груша богата витаминами С, В1, Р, РР, каротином (провитамин А), которые необходимы для гармоничного роста и развития ребенка. Наличие дубильных веществ в груше позволяет рекомендовать ее при расстройствах кишечника.



Абрикос является известным источником такого минерала, как калий, который необходим для нормального функционирования сердечно-сосудистой системы. В абрикосе много бета-каротина, который положительно влияет на зрение и необходим детям для правильного роста.

Персик также богат бета-каротином, который положительно влияет на зрение и защищает клетки организма от неблагоприятных воздействий окружающей среды. Персик – источник витаминов (С, группы В, РР) и многих минеральных веществ (калий, магний, кальций, фосфор и т.д.).

Слива – источник органических кислот, необходимых для нормального пищеварения, витаминов (бета-каротин, РР), минералов (калий, натрий, магний, медь, марганец). Слива стимулирует двигательную работу кишечника, поэтому может быть рекомендована при наличии





запоров у ребенка.

Бананы богаты калием, что благоприятно действуют на работу сердечно-сосудистой системы. Также банан – источник магния и витамина В6, укрепляющих нервную систему. По сравнению с другими плодами, более богаты растительным белком, крахмалом и сахарами.

Черная смородина особенно богата витамином С. Благодаря отсутствию фермента аскорбиназы, пищевая ценность данной ягоды высокая. В других ягодах данный фермент присутствует. Из-за этого витамин С в процессе хранения разрушается. Черная смородина способствует повышению иммунитета. Она содержит натуральные антиоксиданты, защищающие клетки организма от неблагоприятного действия окружающей среды.

Вишня способствует улучшению аппетита, используется для профилактики и лечения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Вишня богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям. Благодаря высокому содержанию меди, эта ягода обладает успокаивающим действием.

Землянику в древних трактатах тибетской медицины называют царицей растительного мира. Она – источник минеральных веществ (железа, меди, марганца, хрома), витамина С и каротина. Земляника способствует улучшению пищеварения, помогает при анемии, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, нормализует обмен веществ. Для детей, особенно ослабленных после болезни, земляника полезна как общеукрепляющее средство.

Клюква обладает способностью защищать мочевую систему от инфекций. Содержит много ценных веществ, в том числе антиоксидантов, защищающих клетки организма от повреждения и разрушения. Обладает противовоспалительным и жаропонижающим действием.

Черника – источник витаминов С, В1, В2, РР, каротина и различных микроэлементов, прежде всего марганца. Черника обладает противовоспалительным, спазмолитическим, мочегонным действием. Она содержит вещества, благоприятно действующие на зрение: снижается утомляемость глаз, улучшается острота зрения.

В питании ребенка можно использовать сухофрукты. Отличаются они от свежих продуктов более высоким содержанием минеральных веществ (калия, железа, магния) и пищевых волокон. Использовать их следует в ограниченном количестве, не чаще 2–3 раз в неделю, т.к. большие объемы могут привести к неблагоприятному действию на пищеварительный тракт ребенка. Рекомендуемое количество сухофруктов составляет 50 грамм в сутки, к 4-м годам этот объем постепенно увеличивается до 100–150 г.

Чтобы определить необходимый суточный объем фруктового (фруктово-ягодного) пюре для ребенка первого года жизни, следует возраст малыша умножить на 10.

Например, рекомендуемый суточный объем фруктового (фруктово-ягодного) пюре для ребенка 5 месяцев составляет 50 г, для ребенка 6 месяцев – 60 г и т.д.

Суточный объем фруктового (фруктово-ягодного) пюре для ребенка 10–12 месяцев составляет 100 граммов.

Незнакомый для малыша продукт предлагается постепенно, начиная с 1/2 чайной ложки, в утренние часы до кормления грудным молоком или искусственной смесью. В течение 7–10 дней этот объем доводится до необходимого количества.

При введении нового продукта ребенок должен быть здоров.

Храните зелень во влажной ткани, избегая хранения в полиэтиленовом пакете.

ВОТ ТАК ОВОЩ!

Первые продукты из овощей – овощные пюре. В питании ребенка первого года жизни рекомендуется использовать специальные детские овощные пюре промышленного производства. В случае, если родители готовят пюре самостоятельно, лучше использовать свежие овощи. При введении в рацион питания ребенка овощных пюре следует придерживаться тех же принципов, что и при введении фруктовых.

Каждый вид овощей имеет определенные особенности состава. Некоторые из них, как, например, кабачок, цветная капуста, капуста брокколи, используются в питании ребенка самыми первыми. Во многом это обусловлено гипоаллергенными свойствами данных



продуктов. Остальные, например, морковь, тыква, вводятся в рацион питания малыша чуть позже.

Цветная капуста – источник таких витаминов, как В1, В2, РР и минералов – железа, кальция, калия, фосфора. Она особенно богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекциям и обладает антиоксидантным действием, т.е. защищает клетки организма от неблагоприятного действия окружающей среды. Цветная капуста является источником пищевых волокон, необходимых для нормальной работы кишечника.

Брокколи – прекрасный поставщик в организм витаминов РР, К, U. Следует отметить, что в брокколи достаточно высокое содержание кальция, который необходим для формирования опорно-двигательного аппарата ребенка. Брокколи богата витамином С, который повышает сопротивляемость организма инфекции.

Кабачок легко переваривается в пищеварительном тракте ребенка и обладает гипоаллергенными свойствами. Поэтому он является одним из самых первых овощей, которые используются в рационе питания ребенка первого года жизни. Богат кабачок таким минералом, как калий, который нужен для нормальной работы сердечно-сосудистой системы.

Морковь – самый явный источник бета-каротина, он является предшественником витамина А, необходимого для нормального роста ребенка. Бета-каротин оказывает благоприятное действие на зрение. Богата морковь и ценными для организма пектинами, которые выводят из организма токсичные вещества.

Тыква содержит в 5 раз больше бета-каротина, чем морковь. Пектиновые вещества, обнаруженные в тыкве в большом количестве, способствуют выведению из организма токсических веществ.

ЗЕЛЕНАЯ, ЗЕЛЕНАЯ ТРАВА...

Лучше всего предлагать малышу свежую летнюю зелень. Зелень, которая продается в зимнее время (выращенная в парниках), не всегда имеет полезный для ребенка состав. В питании ребенка рекомендуется использовать типичную именно для вашего региона.

Только что купленную или сорванную с грядки зелень следует использовать сразу же.

Петрушка богата такими минералами, как калий, кальций, железо, магний.

Является она и источником бета-каротина. Витамина С в петрушке больше, чем в лимоне.

Укроп содержит такие витамины, как С, витамины группы В, а также фолиевую кислоту. Отвар укропа эффективен при коликах у детей и как средство повышения лактации у кормящих грудью женщин. Именно на основе укропа изготовлены детские чаи, которые помогают ребенку справиться со вздутием живота.

Шпинат богат кальцием, железом, антиоксидантами. Отвар из шпината обладает слабительным действием. Появляется впервые в рационе питания ребенка в 8 месяцев.

Зеленый лук. Кладезь витаминов (С, Е, группы В) и минералов (калий, кальций, фосфор). Лук обладает бактерицидными свойствами, способствует повышению сопротивляемости организма инфекциям.

