**Дата: 5.11.20**

**Составила :Гень А. С.**

**Консультация для родителей «Овощи и фрукты»**

*Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.*

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Какие же продукты необходимо употреблять в питании детям и чем богаты эти продукты?

* Овощи: содержат витамин С, бета-каротин, железо, кальций, клетчатку. Особенно богаты ими тёмно- зелёные овощи с листьями.
* Фрукты: содержат витамин С и бета-каротин, большое количество пищевого волокна. Цельные фрукты предпочтительнее.
* Цельные зёрна: входят рис, хлеб, макароны, кукуруза, просо, ячмень, гречневая крупа.
* Цельные зёрна содержат большое количество пищевого волокна и других сложных углеводов, белка, витамина В и цинка.
* Бобовые: горох, бобы, чечевица богаты источником клетчатки, белка, железа, кальция, цинка и витамина В.



**Яблоко** – витамин С, укрепляет стенки сосудов, уменьшает проницаемость токсинов ( не пропускает яд в организм), способствует быстрому восстановлению сил после болезни.

Яблоки содержат много железа, их справедливо считают хорошим помощником при анемиях у детей, взрослых и особенно беременных.

Калия в яблоках примерно в 11 раз больше, чем натрия. А это значит, что яблоки обладают мочегонным эффектом.

**Груши** – хороший информатор пектина. Уникальные эфирные масла помогают укреплять иммунитет и самое интересное – бороться с депрессией.

**Бананы** – витамин В позволяет сохранить здоровыми кожу, волосы и ногти. Витамин Е является антиоксидантом.

Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Абрикосы содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.

Апельсины, лимоны  и  грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.

Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А . Ну и чистятся они легче, а это удобнее.

**Картофель** – содержит множество полезных веществ, оздоравливающих организм: витамин В, который нужен для здорового метаболизма; калий, который выводит жидкость из организма, витамин С стимулирующий иммунитет. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

**Капуста** – благодаря клетчатке (содержание составит 15 %) обеспечивается нормальная работа желудочно – кишечного тракта. Азотистые соединения необходимы людям, у которых есть поражение мочевыделительной системы, больным с сахарным диабетом. Калий выводит из организма лишнюю жидкость, укрепляет сердечно – сосудистую систему. За счет высокого содержания витаминов группы В, капуста полезна людям с заболеваниями нервной системы. Один из главных витаминов капусты – это витамин U метилметионин или противоязвенный фактор.

**Свекла** – сок свеклы является хорошим средством для выведения токсинов из организма человека. Если вы страдаете болезнями сердца, то содержание витаминов группы В, будет способствовать образованию гемоглобина в крови, а также предотвратит лейкемию и анемию. С помощью свеклы можно чистить не только кишечник, но почки и печень.

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

Морковь улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

Кабачки полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

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.

*Загадки для детей.*

Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла,
Крупна, кругла, сладка на вкус,
Узнали вы, кто я?…
(Свекла)
Я длинный и зеленый, вкусен я соленый,
Вкусен и сырой. Кто же я такой?
(Огурец)

Прежде чем его мы съели,
Все наплакаться успели.
(Лук)

Это вовсе не игрушка — Ароматная…
(Петрушка)
В этих желтых пирамидках
Сотни зерен аппетитных.
(Кукуруза)

я румяную Матрешку
От подруг не оторву,
Подожду, когда Матрешка
Упадет сама в траву.
(Яблоко)

*Пословицы и поговорки*

За ягодами пойдешь – здоровье найдешь,
Зелень на столе – здоровье на сто лет,
Лук от семи недуг.

Яблоко на ужин – и врач не нужен.

*Стихи*

Без **картошки** жить на свете
Очень даже грустно дети.
Выручает нас всегда
Эта скромная еда:
И в пюрешке, и в мундирах,
В первых блюдах, и в гарнирах,
И вареной, и печеной,
И хрустящей, и толченой.
Про нее сказать не грех,
Что картошка лучше всех!

Наши чудо –**помидоры**
Созревают, но нескоро
И мы будем есть их вволю,
Посыпая крупной солью.
Угощать друзей, подруг
Помидор наш лучший друг!

Нам по вкусу кукуруза
Сочная и молодая
Ее дети обожают,
Мама с папой уважают.
Бабушка, наверно б, ела,
Если б зубы все имела.
С нее блинчики и кашки
Дарят радость детям нашим.
В остальном она скромна
И на корм идет она.

От **морковки** толку больше,
Чем от пепси и конфет.
Всем она приносит пользу
И цены ей просто нет.