

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 6 «Здоровье» города Ставрополя

ПАМЯТКА

«ОВОЩИ И ФРУКТЫ В ПИТАНИИ ДЕТЕЙ»

Необходимое суточное количество потребляемых овощей и фруктов регламентировано санитарно-эпидемиологическими правилами и нормами СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».

Первое «знакомство» с овощами у малышей случается на этапе введения первого прикорма – небольшого количества овощного пюре из кабачков, цветной капусты или брокколи. В обязательные среднесуточные наборы пищевой продукции для организации питания детей различных возрастов входят овощи (свежие, замороженные, консервированные), картофель, свежие фрукты. Так, ребенок в возрасте от 1 года до 3-х лет ежедневно должен получать не менее 395 грамм овощей и фруктов, детям от 3-х до 7 лет необходимо 460 грамм данной продукции; от 7 до 11 лет - 652 грамма, детям старше 12 лет - 692 грамма.

Чем же так уникальны овощи и фрукты для рациона детей?

Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, органические кислоты, эфирные масла, пищевые волокна – это далеко не полный перечень полезных веществ, которые содержат эти дары растительного происхождения. Они богаты кальцием, калием, магнием, железом, цинком и витаминами, например, А, С, Е, К. Овощи, фрукты и ягоды являются источником пищевых волокон – клетчатки. В организме клетчатка выполняет сразу несколько функций: нормализует работу кишечника, уменьшая вероятность запоров; помогает поддерживать в норме вес (клетчатка дает больший объем пищи, быстрее наступает и дольше сохраняется чувство сытости – это позволяет избежать переедания); обеспечивает естественное очищение организма от вредных веществ.

Наиболее полезными являются овощи в свежем виде.

Также могут применяться некоторые способы приготовления овощей для детей — тушение, варка, на пару или запекание. Тщательное мытье — необходимое условие правильной обработки овощей и фруктов. Это важно, потому что на их поверхности могут быть не только земля и песок, но и возбудители инфекционных и паразитарных заболеваний. Употреблять или готовить ингредиенты нужно сразу же после чистки, это позволит максимально сохранить в них полезные компоненты. Существует множество простых способов увеличить долю овощей и фруктов в детском меню. Например, делая котлеты или фрикадельки, добавляйте в фарш тертые цуккини, морковь, картофель и лук. Соусы — отличный способ разнообразить овощной рацион - готовьте их на основе морковного, томатного или тыквенного пюре. Прячьте мелко порезанные или измельченные овощи под кусочком сыра или в домашней пицце. Не забывайте про пряные травы - базилик придаст пикантности любому овощному супу, а петрушка и укроп подойдут для салатов из свежих овощей. Следует помнить, что правильное питание — залог здоровья ребенка. Если отсутствуют витамины и минеральные вещества — питание ребенка не может быть полноценным, поэтому овощи и фрукты обязательно должны присутствовать в рационе детей.