**Консультация для родителей**

«**Польза овощей и фруктов в питании детей**».

**Консультация для родителей** «**Польза овощей в питании детей**».

**Цель:** формировать представления о правильном **питании** как составной части сохранения и укрепления здоровья; познакомить с полезными свойствами **овощей**.

**Задачи:**

формировать представления о здоровом **питании**;

расширять знания о полезных свойствах **овощей и фруктов**;

способствовать осознанию необходимости витаминов в пище.

Употребление **овощей** в последнее время стало главным источником натуральных витаминов в организм человека. Практически всем понятно, что **овощи** полезны и их нужно стараться вводить в рацион **детей ежедневно**, в достаточном количестве. Это пополнит запасы витаминов в организме ребенка и укрепит здоровье. Но не стоит забывать, что во всем нужна мера – избыток **овощей в питании** ребенка не приведет к накоплению в организме дополнительных минеральных и витаминных веществ. Для полноценного роста и развития **детей** им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов. Каждый день в меню ребенка 5 - 6 лет должно быть внесено около 260 граммов **овощей**.

Чем полезны **овощи**?

***КАРТОФЕЛЬ.*** В нем содержится жизненно важная для человека аскорбиновая кислота *(витамин С)*. Вдобавок к витамину С в картофеле содержатся витамин В2 (служит помощником организма в усвоении железа, В3 (снижающий уровень плохого холестерина и риск возникновения сердечных болезней) и В6 (он участвует в аминокислотном обмене и регулирует большинство процессов в организме).

***БЕЛОКОЧАННАЯ КАПУСТА.*** Натуральный витаминно-минеральный комплекс для вашего ребенка: фосфор, железо, калий + витамины С, РР и даже редкий, но такой нужный витамин U (его ещё называют *«противоязвенным»*).

***МОРКОВЬ.*** Она содержит вещества, необходимые для глазной сетчатки, сердца и пищеварительного тракта ребенка.

***СВЁКЛА.*** Богата пищевыми волокнами, органическими кислотами, минеральными веществами и витаминами группы В *(так, витамин В9 повышает гемоглобин, препятствуя развитию анемии)*. Также этот **овощ полезен тем**, что выводит токсины и отлично стимулирует мозговую деятельность.

***КАБАЧОК***. Имеет очень низкую аллергенность. Этот **овощ богат калием**, обеспечивающим нормальную работу сердца, содержит достаточное количество минералов и клетчатки.

***ЦВЕТНАЯ КАПУСТА.*** Очень богата «противопростудным» витамином С, который помогает организму «сражаться» с инфекциями. Ещё в цветной капусте много пищевых волокон, способствующих нормальной работе кишечника.

***ОГУРЕЦ.*** Этот **овощ полезен тем**, что йод, содержащийся в них, усваивается почти на 100% и помогает предупредить заболевания щитовидной железы. Кроме йода в **овоще содержится фосфор**, железо, магний, кремний и хлор.

***ПОМИДОРЫ.*** Они содержат витамин С, железо, калий, фосфор, йод, но имеют высокую степень аллергенности и послабляющий эффект.

Одним из главных решений многих проблем, препятствующих гармоничному развитию организма ребенка, является правильная организация **питания**.

***ЯБЛОКИ*** – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

***ГРУША*** содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росу полезных бактерий в кишечнике.

***БАНАН*** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

***АБРИКОС*** содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

***ВИНОГРАД*** помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

***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.

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.