

# КОНСУЛЬТАЦИЯ

О ПОЛЬЗЕ ОВОЩЕЙ В РАЦИОНЕ  
ДЕТЕЙ



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 старшего дошкольного возраста 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).

### БЕЛОКАЧАННАЯ 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.

### **ПОМНИТЕ!**

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