

# Консультация для родителей

## «Здоровье с грядки»

Воспитатель МБДОУ ДС № 65 Астанина М.Ю.

Рациональное питание в любом возрасте может быть достигнуто только при сочетании пищевых продуктов животного и растительного происхождения. Овощи и фрукты – богатый источник необходимых организму веществ, поэтому их обязательно нужно включать в рацион ребёнка. Белки, жиры,

углеводы, минеральные вещества, широкий комплекс витаминов и некоторые другие соединения, входящие в состав растительных продуктов, играют важную роль в детском питании.

### ЗЕЛЁНЫЕ ЧИСТИЛЬЩИКИ

Одним из главных достоинств продуктов растительного происхождения является наличие в них пектиновых веществ и клетчатки, которые обладают обволакивающим действием и оказывают благотворительное влияние на процессы пищеварения. Попадая в пищеварительный тракт, они предохраняют слизистую оболочку желудка и кишечника от воздействия различных вредных веществ, поступающих извне или образующихся в кишечнике при заболеваниях, воспалительных процессах. Клетчатка также способствует нормальному продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту, развитию полезной микрофлоры в кишечнике, выведению из организма холестерина предупреждает возникновение запоров. Кроме того, она обеспечивает появление чувства насыщения, которое сохраняется длительное время. Что предупреждает переедание и развитие ожирения.

### ВСЕГО В ДОСТАТКЕ

Важнейшее значение овощей и фруктов в питании детей в первую очередь связано с содержанием в них комплекса минеральных веществ, особенно железа, которого в организме ребёнка часто не хватает. При этом железо, содержащееся в растениях, усваивается организмом гораздо лучше, чем из лекарственных препаратов.

Очень **важна** для нормальной работы организма и **медь**, которая принимает участие в кроветворении. К недостатку этого элемента очень чувствительны дети раннего возраста. Если они не получают другой пищи, кроме молока, содержание меди в котором незначительно, у них может развиваться **малокровие**.

Не стоит забывать и о том, что овощи и фрукты являются естественными витаминосителями. В них много **каротина** (провитамина А), особенно в плодах, окрашенных в красно-оранжевый цвет. **Овощи и фрукты – это главный источник витамина С**, потребность в котором в значительной степени покрывается за счет включения их в пищевой рацион ребёнка.

### ГАРАНТЫ БАЛАНСА

**Овощи, фрукты, ягоды** и другие растительные продукты выполняют ещё одну важную физиологическую роль: **нормализуют кислотно-щелочное равновесие**. Изменение этого равновесия в сторону повышения кислотности или щелочности приводит к нарушениям в работе органов и систем организма.

Если ребёнок питается преимущественно продуктами, в которых преобладают кислые вещества (мясо, рыба, хлеб, крупы, макаронные изделия), в его организме происходят сдвиги в сторону повышения кислотности и он становится восприимчивым к различным заболеваниям. Включение в рацион питания достаточного количества овощей и фруктов способствует выравниванию кислотно-щелочного равновесия и созданию в организме определённого запаса щелочных минеральных веществ.

### РАЗУМНАЯ ОСТОРОЖНОСТЬ

Можно с уверенностью сказать, что **для нормального роста и развития ребёнка в его меню совершенно необходимо включать значительное количество фруктов и овощей**. Другое дело, что эти дары природы должны обладать соответствующим качеством и зрелостью, а имеющиеся в продаже фрукты и овощи далеко не всегда так хороши, как выглядят. В процессе выращивания, транспортировки и хранения многие

плоды проходят обработку химическими веществами, не безопасными для организма человека вообще, и особенно для организма ребёнка. И даже собирая урожай с собственного огорода, нельзя быть полностью уверенным в его абсолютной чистоте, ведь и земля, в которой растёт овощ, и вода, используемая для его поливки, и вещества, применяемые для роста и защиты от вредителей, могут таить в себе опасность. Словом, в попытке обеспечить своего малыша необходимым количеством полезных веществ нужно соблюдать предельную осторожность и подавать на стол **только те овощи и фрукты, в которых вы уверены**. Все плоды и зелень обязательно следует очищать от нитратов перед употреблением их в пищу.