



ОВОЩИ И ФРУКТЫ – ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

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.

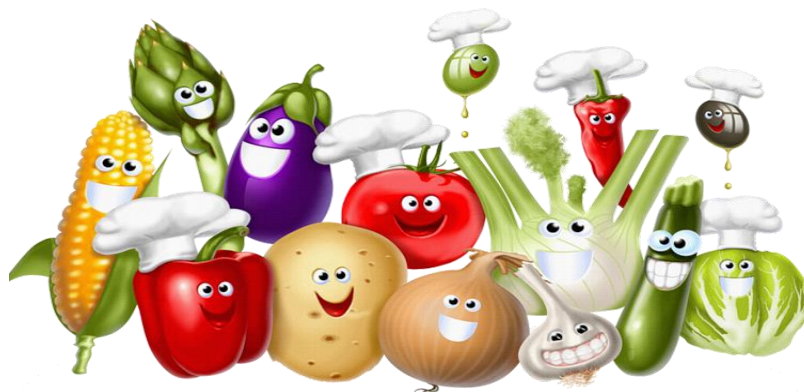
Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

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.

Картофель укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.



Естественные антибиотики.

Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой. Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения.

Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

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.

Морковные котлеты со сметаной

Очищенную морковь нарезать мелкими кусочками и тушить до мягкости в молоке с водой под плотно закрытой крышкой. Готовую морковь пропустить через мясорубку, добавить соль, сахар и довести до кипения. В кипящую морковную массу струей всыпать манную крупу и, помешивая, варить до загустения, затем немного охладить, добавить в нее взбитое яйцо, размешать и сделать котлеты. Котлеты обжарить с двух сторон до появления розовой корочки, поставить в духовой шкаф минут на 5—7. При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.



Оладьи из кабачков

Кабачки хорошо вымыть, очистить кожуру, удалить сердцевину, нарезать на кусочки и пропустить через мясорубку, добавить муку, яйца, соль. Если масса будет густой, можно развести молоком. Жарить на горячей сковороде. Подавать на стол нужно теплыми, с прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

Овощное рагу

Очищенные корнеплоды мелко нарезать, залить небольшим количеством бульона (можно водой), плотно закрыть крышкой и тушить на слабом огне до полуготовности. Нарезанные кусочками картофель, помидоры, лук, цветную капусту, добавить к корнеплодам, посолить и продолжать тушить до готовности. Незадолго до конца тушения в овощи положить сметану и сливочное масло. Перед подачей на стол рагу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

Котлеты картофельные

Очищенный картофель сварить на пару, хорошо размять, добавить масло сливочное, яйца, соль и тщательно размешать. Из полученной массы сделать

котлеты, обвалять их в муке обжарить с обеих сторон до появления розовой корочки.

При подаче на стол котлеты полить прокипяченной сметаной.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.



Оладьи из яблок

Приготовить тесто из яйца, муки, добавить соли на кончике ножа и 50 мл воды. Яблоки очистить от кожуры, вынуть сердцевину и нарезать их кольцами толщиной около 0,5 см. Каждое колечко яблока брать вилкой, опускать в тесто и переносить на раскаленную сковороду с маслом. При подаче на стол оладьи посыпать сахаром.

Рекомендуется детям с 2-летнего возраста.

Котлеты из свежей капусты

Капусту мелко нарезать и отварить в молоке до полуготовности, немного охладить, добавить пассированный лук, муку, сахар, посолить, хорошо все перемешать. Из массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и обжарить на масле. После обжаривания котлет с двух сторон на среднем огне добавить 3—4 столовых ложки воды, накрыть сковороду крышкой и тушить на небольшом огне до готовности.

Рекомендуется детям с 3-летнего возраста.

Овощи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Фрукты – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

Полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!



Подготовил воспитатель:
Сидоренко О.И.