

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
центр развития ребенка - «Детский сад №239»
(МБДОУ ЦРР – «Детский сад №239»)

Консультативный материал для родителей
«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные
продукты»



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

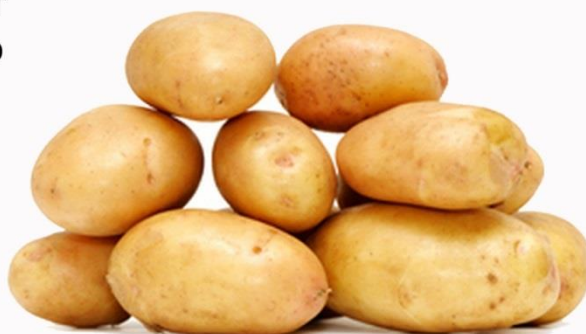


Ребенок обязательно должен употреблять в пищу ТЫКВУ, богатую клетчаткой.

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, причем значительно больше нежели морковь.

Тыкву можно добавлять в вегетарианские супы, детскую рисовую кашу или пшеничную.

Для полноценного питания ребенку, необходимо употреблять КАРТОФЕЛЬ, особенно молодой, потому, что картофель содержит большое количество крахмала.



**К числу наиболее полезных
овощей и фруктов для детей
относятся:**

Кроме того, к числу
полезных овощей и
фруктов для детей можно
смело отнести СВЕКЛУ,
ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ,
КАПУСТУ.



Нельзя забывать о такой
необходимой добавке в
рационе питания ребенка,
как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ,
которую лучше всего
употреблять сразу с грядки.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:



ЯБЛОКИ, в которых содержится большое количество витамина С (аскорбиновой кислоты), железа, сахаров, пектина.

Яблочная кислота усиливает выделение пищеварительного сока, что способствует лучшему усвоению пищи.

СЛИВЫ, которые чрезвычайно богаты калием, каротином, органическими кислотами, растительными волокнами, органическими кислотами, растительными волокнами, минералами, витаминами.



**К числу наиболее полезных
овощей и фруктов для детей
относятся:**



ГРУШИ, также необходимы для полноценного и здорового питания.

Они замечательно помогают работать желудку и содержат дубильные вещества, пектины, фруктозу, йод, цинк, магний, фолиевую кислоту, питательные волокна.

КАБАЧКИ, которые по праву считаются первым овощем, подходящим для прикорма маленького ребенка.

Кабачок легко переваривается, содержит соли натрия, калий, магний, множество других основных витаминов и минералов, необходимых для детского здоровья.

