

Консультация для родителей «Фрукты для детей. Польза фруктов».



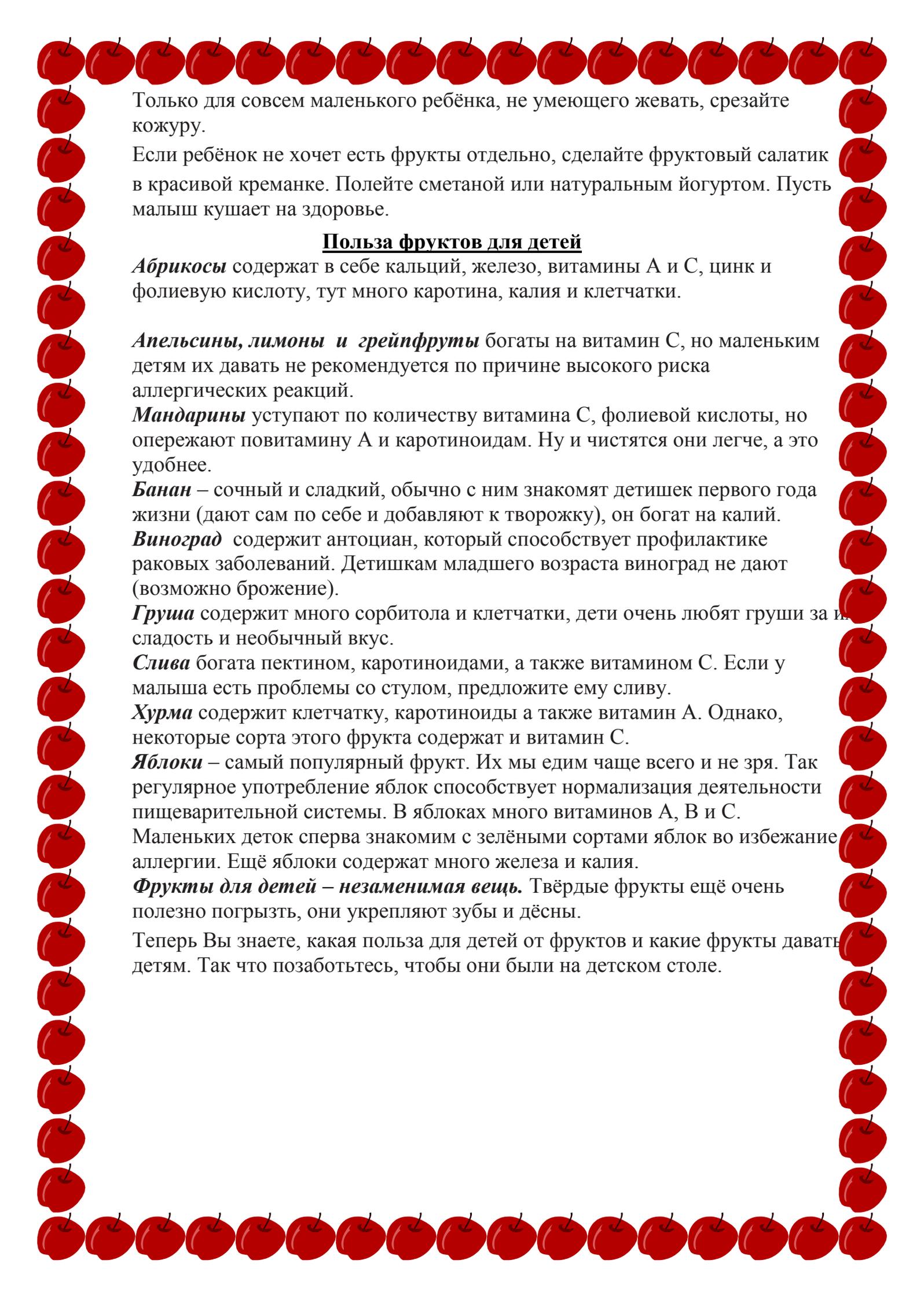
Все родители наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе. Детишки с удовольствием уплетают сладкие фрукты, а вот фрукты несладкие уже не в таком почёте. Сегодня мы поговорим о том, какая польза фруктов – наших и заморских.

Какие фрукты давать детям

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевых журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтение свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте.



Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срежьте кожуру.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Полезность фруктов для детей

Абрикосы содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.

Апельсины, лимоны и грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.

Мандарины уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А и каротиноидам. Ну и чистятся они легче, а это удобнее.

Банан – сочный и сладкий, обычно с ним знакомят детишек первого года жизни (дают сам по себе и добавляют к творожку), он богат на калий.

Виноград содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний. Детишкам младшего возраста виноград не дают (возможно брожение).

Груша содержит много сорбитола и клетчатки, дети очень любят груши за их сладость и необычный вкус.

Слива богата пектином, каротиноидами, а также витамином С. Если у малыша есть проблемы со стулом, предложите ему сливу.

Хурма содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А. Однако, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.

Яблоки – самый популярный фрукт. Их мы едим чаще всего и не зря. Так регулярное употребление яблок способствует нормализации деятельности пищеварительной системы. В яблоках много витаминов А, В и С.

Маленьких деток сперва знакомим с зелёными сортами яблок во избежание аллергии. Ещё яблоки содержат много железа и калия.

Фрукты для детей – незаменимая вещь. Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны.

Теперь Вы знаете, какая польза для детей от фруктов и какие фрукты давать детям. Так что позаботьтесь, чтобы они были на детском столе.