

# Фрукты и овощи в рационе детей

## Среднесуточное потребление овощей и фруктов среди детей (минимальные значения):

(Приложение № 7 к СанПиНу 2.3/2.4.3590-20)

### Дети от 1 года до 3 лет:

Овощи (свежие, замороженные, консервированные, в том числе картофель) – 300 г,

Фрукты свежие – 95 г,

Соки фруктовые и овощные – 100 мл.

### Дети 3-7 лет:

Овощи (свежие, замороженные, консервированные, в том числе картофель) – 360 г,

Фрукты свежие – 100 г,

Соки фруктовые и овощные – 100 мл,

Витаминизированные напитки – 50 мл.

### Дети 7-11 лет:

Овощи (свежие, замороженные, консервированные, в том числе картофель) – 467 г,

Фрукты свежие – 185 г,

Соки плодоовощные, напитки витаминизированные – 200 мл.

### Дети 12 лет и старше:

Овощи (свежие, замороженные, консервированные, в том числе картофель) – 507 г,

Фрукты свежие – 185 г,

Соки плодоовощные, напитки витаминизированные – 200 мл.



## Полезные свойства овощей и фруктов:

**1** Овощи и фрукты – это богатый источник витаминов. Больше всего в них содержатся **витамины: витаминов А, С и группы В.**

**Витамином С** богаты зеленые овощи (шпинат, брокколи, листья салата, петрушки, укропа), большое количество **витамина С** содержится в черной смородине, шиповнике, апельсинах, лимонах, землянике, облепихе.

**Витамины В1** содержатся в яблоках, винограде, зеленом салате, **В2** – в белокочанной капусте, цветной капусте, **В3** – во всех видах капусты, свекле, картофеле, ананасах, **В4** – в капусте брокколи, апельсинах, шпинате, **В5** – в зеленых листовых овощах, цветной капусте, **В6** – в картофеле, белокочанной капусте, яблоках, бананах, **В9** – в петрушке, зеленом луке, винограде, **В12** – в свекле, винограде, шпинате. **Витамина А** много содержится в манго, винограде, тыкве, моркови, помидорах.

Не стоит забывать – витамины необходимы для поддержания крепкого иммунитета ребенка в борьбе с различными инфекциями.

**2** Содержат **большое количество микроэлементов и минеральных веществ.** Высокое содержания **Калия** в брокколи, брюссельской капусте, тыкве, кукурузе. **Кальция** много в китайской капусте, брокколи, **Железа** много содержится в шпинате, щавеле, клюкве, смородине.

**3** Содержат **большое количество воды.** Вода может достигать 90-95 % от объема, что обеспечивает насыщение организма ею, особенно это актуально, если ребенок не любит пить.

**4** Содержат **пищевые волокна и клетчатку.** В кишечнике они не перевариваются, но очищают организм от вредных веществ, так же благодаря растительным волокнам, наблюдается рост здоровой микрофлоры и подавляется рост опасных микроорганизмов.

Наиболее полезными являются овощи и фрукты в свежем виде. Не забывайте тщательно вымыть овощи и фрукты перед использованием. Это важно, потому что на их поверхности могут находиться возбудители различных инфекционных и паразитарных заболеваний.

Но не все виды овощей можно использовать без предварительной тепловой обработки. Рекомендуемые способы приготовления овощей для детей – тушение, варка, на пару, или запекание.



## Если ребенок не любит овощи и фрукты?

### Ваши предпочтения и личный пример – главные стимуляторы для ребёнка!

Существует множество простых способов увеличить долю овощей и фруктов в детском меню. Добавляйте небольшое количество овощей в блюда из мяса и рыбы, в котлеты, готовьте соусы с использованием овощей, начните готовить их, например, на основе яблочного, морковного, томатного или тыквенного пюре.

Важно ребенка познакомить как можно раньше с овощами, предлагать ему на выбор, что-нибудь из предложенного ему обязательно понравится.

Привлекайте ребенка к процессу приготовления еды, он может помыть, нарезать, положить овощи в кастрюлю перед готовкой. И конечно ему захочется попробовать то блюдо, в создании которого он сам участвовал. Искренне хвалите ребенка за проделанную работу!

Проявляйте фантазию при оформлении блюд, особенно малышей заинтересуют красиво и оригинально оформленные блюда. Предлагайте овощи на выбор разного цвета, формы, текстуры, размера. Из разноцветных овощей и фруктов можно создать свои любимые блюда или каждый раз придумывать что-то новое.

Творческий подход не оставит равнодушным ни одного ребенка.

**Запомните: правильное питание – залог здоровья ребенка! Без витаминов и минеральных веществ питание ребенка не может быть полноценным, поэтому овощи и фрукты должны присутствовать в достаточном объеме в рационе наших детей.**