

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Овощи в рационе ребенка-дошкольника»

Овощи являются для организма превосходными источниками углеводов, витаминов, минеральных веществ и клетчатки.

Первые блюда из овощей мы даем ребенку еще в возрасте до года - в протертом виде. Со временем (примерно после полутора лет) ребенок должен приучаться есть не только протертые овощи, но и овощи нарезанные. Твердая пища - необходимая нагрузка для зубов и жевательных мышц; полезна непротертая твердая пища и для кишечника, так как, раздражая стенки его, стимулирует перистальтику и, значит, способствует его быстрому опорожнению; иными словами, непротертые овощи - прекрасная профилактика запоров, которые у детей в возрасте от одного до двух лет могут возникать особенно часто. Для начала малышу дают мелко нарезанные овощи; когда ребенок научится управляться с ними, он пробует и крупно нарезанные овощи.

Все овощи в том или ином количестве содержат клетчатку. Полезность клетчатки состоит в том, что ее грубые волокна не перевариваются и служат одним из основных наполнителей каловых масс. Кроме того, грубая клетчатка раздражает стенки кишечника, чем вызывает все новые и новые перистальтические сокращения гладких мышц, заложенных в стенках кишечника; следовательно, клетчатка весьма способствует продвижению пищи по пищеварительному тракту. Клетчатка отличается свойством впитывать в себя и, значит, выводить из организма многие вредные и даже токсические вещества (которых в кишечнике может быть предостаточно); волокна клетчатки связывают и излишки холестерина. Ребенок, у которого в рационе в достаточном количестве присутствуют овощи, не страдает запорами.

В большом количестве клетчатка содержится в таких овощах, как картофель, свекла, капуста, кабачки, тыква, баклажаны, морковь, огурцы, помидоры и т.д.

Другие источники клетчатки

Внимательно прочитав предыдущую главку, мама, конечно, поняла, сколь важна для организма клетчатка и сколь присутствие клетчатки улучшает и облегчает деятельность желудочно-кишечного тракта. Поэтому мама должна всегда заботиться о том, чтобы в рационе ее малыша постоянно присутствовали продукты, клетчатку содержащие. Помимо огромного количества овощей, клетчатку содержат многие фрукты (абрикосы, персики, яблоки, киви, манго, гранат, груша, нектарин, финики, чернослив и др.), ягоды (клубника, клюква, красная смородина, черника и пр.), бобовые, семечки, рис (неочищенный), кукуруза, толокно. Много клетчатки в макаронных изделиях и в хлебе грубого помола.

Приучайте своего малыша есть овощи, это вкусно, а главное ПОЛЕЗНО.

Шеф-повар МБДОУ 136 Шамина О.Е.

