Полезные овощи и фрукты для детей

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ. Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста. Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

Полезные овощи и фрукты для детей следует вводить в рацион питания с первого года их жизни. Но делать это нужно постепенно, не стоит употреблять фрукты и овощи без меры. При этом требуется использовать специальные фруктовые и овощные консервы, предназначенные для детей определенного возраста. Баночное питание для малышей – лучший вариант введения в рацион фруктов и овощей. Дело в том, что некоторые свежие овощи и фрукты имеют чрезмерную кислотность, терпкость, также многие из них обработаны удобрениями, которые могут нанести определенный вред неокрепшему детскому желудку. Фруктовые и овощные пюре содержат достаточный для маленького ребенка витаминный состав.

Иногда некоторые молодые родители отдают предпочтение собственноручно приготовленному пюре. Но применять такой вид полноценного питания следует при условии выращивания овощей и фруктов на собственных грядках, при полном отсутствии пестицидов, других вредных веществ.

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. Яблочное пюре необходимо включать в рацион питания ребенка, начиная с полугодовалого возраста.  
Не следует обходить своим вниманием сливы, которые чрезвычайно богаты калием, каротином, органическими кислотами, растительными волокнами, минералами, витаминами. Для малышей пюре из слив требуется включать в рацион питания, начиная с 6 – 8 месяцев.

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. Начинать употребление груш ребенку следует с полугодовалого возраста.  
В списке полезных овощей и фруктов для детей немаловажное место занимают 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.

Ребенок обязательно должен употреблять в пищу тыкву, богатую клетчаткой. Тыква содержит огромное количество бета-каротина, причем значительно большее, нежели морковь. Тыкву можно добавлять в вегетарианские супы, детскую рисовую или пшенную кашу.

Для полноценного питания ребенку необходимо употреблять картофель, особенно молодой. Но нецелесообразно увлекаться этим овощем, потому что картофель содержит большое количество крахмала. 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. Петрушку, укроп можно давать малышу в небольшом количестве, начиная с 8-месячного возраста.

Всегда помните: аптечные витаминные препараты никогда не заменят свежие овощи и фрукты. Берегите своих детей!