

## Ягоды и здоровье



Лето — самое лучшее время года. Изобилие **ягод** помогает малышу запастись витаминами на весь год. Летом в рационе детей необходимо использовать только свежие

- фрукты — абрикосы, вишню, сливу и т. д. ;
- **ягоды** – малину, красную и черную **смородину**, голубику и чернику, и т. д.

Свежие плоды и **ягоды**, продукты их переработки улучшают аппетит дошкольников, повышают усвояемость белков животного происхождения, способствуют усилению перистальтики кишечника. Плоды и **ягоды** – источник аскорбиновой кислоты, бета-каротина, пищевых волокон и других витаминов и микроэлементов.

### Косточковые фрукты

Абрикосы используют в качестве самостоятельного блюда и ингредиента составленных блюд из мяса, круп, а также в сладких десертах, компотах, вареньях. Пищевая ценность абрикосов обусловлена высоким содержанием бета-каротина и калия. Имеющиеся в плодах кислоты и пектиновые вещества повышают моторную активность желудочно-кишечного тракта.

Персики и нектарины являются источниками пищевых волокон, микроэлементов, преимущественно калия и магния, витаминов. Эти плоды оказывают стимулирующее воздействие на пищеварение, улучшают

переваривание пищи и ускоряют выведение из организма продуктов обмена веществ.

В плодах сливы содержатся витамины, микроэлементы, органические кислоты и пищевые волокна. Употребляют сливы в свежем и переработанном виде. Хорошо сохраняются вкусовые и питательные качества **консервированных** и замороженных плодов.

Вишня является ценным продуктом питания детей дошкольного возраста. Она содержит биофлавоноиды, катехины, витамины, органические кислоты, микроэлементы. Используют вишню для приготовления сладких десертных блюд, в качестве начинки для выпечки, основы для соусов, компотов, киселей и т. д.

### **Ягоды**

**Ягоды** малины обладают сильными антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки, витаминов и минералов, органические кислоты, в т. ч. салициловую.

Малина – скоропортящийся продукт, поэтому требует хранения в прохладном месте. **Ягоды** сохраняют полезные свойства и после тепловой обработки.

Черная **смородина** содержит витамины группы В, пищевые волокна, дубильные вещества, витамин С. Повышает иммунитет и сопротивляемость организма острым респираторным инфекциям.

В красной **смородине** витамина С несколько меньше, однако достаточно пищевых волокон и дубильных веществ. **Ягоды красной смородины более кислые**, чем **ягоды черной смородины**, поэтому используются преимущественно для приготовления соусов, джемов, желе и варенья. Плоды не подлежат длительному хранению.

Как и большинство **ягод**, черника богата витаминами и пищевыми волокнами. Комплекс содержащихся в ней биологически активных веществ способствует поддержанию нормальной работы глаз.

**Ягоды** голубики обладают приятным кисло-сладким вкусом, но не имеют особого аромата. Их можно употреблять в пищу в свежем, сушеном и переработанном виде. Сок голубики стимулирует работу органов желудочно-кишечного тракта. Из **ягод** голубики готовят кисели, компоты, варенье и джемы, соки и морсы, желе и пастилу.

В крыжовнике заключено много микро- и макроэлементов (*фосфора, калия, натрия, магния, железа*), дубильных веществ, органических кислот и пектина, каротина, витаминов А, В, РР, а по содержанию витамина С крыжовник может соперничать разве что со **смородиной**. Наиболее высокая калорийность и содержание полезных свойств крыжовника – в кожце **ягоды**. В спелых **ягодах** их содержится намного больше, чем в незрелых.

**Незрелые ягоды и фрукты**

**опасны для здоровья**

Незрелые **ягоды и фрукты вредны**. Дети дошкольного возраста любят пробовать едва лишь завязавшиеся плоды крыжовника, яблок, груш и т. д. В них содержится протопектин, из которого в пищеварительном тракте может образоваться опасный для здоровья **метиловый спирт**. Поэтому незрелыми **ягодами** и фруктами можно отравиться (*начинаются тошнота, рвота, головная боль, может даже ослабеть зрение*). Кроме того, в незрелых плодах возросшее количество различных органических кислот вызывает воспаление желудка и кишечника, при этом также появляются тошнота, иногда со рвотой, боли в животе.

Поэтому необходимо научить ребенка есть **ягоды** и фрукты только под присмотром взрослых!