



## Меню для детей: полезные продукты питания

### Какие овощи полезны детям?

Большинство людей считают, что овощи – это некий второстепенный продукт, который лишь изредка появляется на столе. И напрасно! Оказывается, что овощи в рационе питания детей должны присутствовать ежедневно и в больших количествах.

### Причины, по которым ваш ребенок должен есть овощи

Прежде всего, в овощах много клетчатки, которая прекрасно очищает желудочно-кишечный тракт и усиливает его деятельность, оказывая благотворное влияние на органы пищеварения;

**В них нет холестерина и жиров;**

Также овощи содержат фитопитательные вещества противоракового действия. Именно они способны укреплять здоровье. Исследования в области противораковых заболеваний в США подтвердили, что овощи действительно являются самой полезной для здоровья пищей.

### Сырые или приготовленные? Что полезнее?

Специалисты утверждают, что в детском рационе должны обязательно присутствовать сырые овощи. Оказалось, что никакая вареная, жареная или печеная пища практически не усваивается без ферментов, которые есть только в сырых овощах. Их можно давать детям целиком, в виде салатов, окрошек, или же просто порезанными кусочками. Разнообразьте меню вашего ребенка всевозможными овощами, не только морковкой и картошкой (которая не столь полезна, потому, что овощем как таковым не является), но и многими другими. Летом, это могут быть кабачки, болгарский перец, баклажаны, сельдерей, редис и еще много всего, что можно вырастить на наших грядках. С приходом осени, на нашем столе должны появиться капуста, морковь, свекла или сладкий картофель (топинамбур). Для зимнего времени прекрасно подходят свежая и квашенная кочанная капуста, цветная капуста, та же морковь и свекла. А натертые на терке редька или кольраби, заправленные сметаной, могут прекрасно сочетаться с любым горячим блюдом или супом.

**К** счастью, зимой и весной, при довольно скудном выборе свежих овощей, в магазинах полным-полно замороженных. Можно выбрать овощные смеси или же овощи целиком, которые используются для приготовления овощных супов или гарниров.

Конечно, сырые овощи намного полезнее, чем приготовленные. И если вы решили кормить ребенка здоровой пищей, помните, что еда должна быть приготовлена на один раз. Хранение в холодильнике и разогревание приводит к потере питательной ценности, а иногда и к появлению вредных веществ и бактерий.

### **Овощи и теория раздельного питания**

Натуропаты считают главным питаться в соответствии с совместимостью продуктов друг с другом. Оказалось, что из всего многообразия продуктов лишь овощи, прекрасно сочетаются практически со всеми продуктами. В первую очередь, это капуста белокочанная, зеленый и репчатый лук, чеснок, огурцы, болгарский перец и зеленый горошек.

### **Если ребенок не ест овощи**

Знаете, почему наши дети не едят овощи? Потому что мы сами их не едим! Если на столе ежедневно будут присутствовать овощные блюда, и ребенок будет видеть, что это неотъемлемая часть рациона взрослых, то постепенно, он привыкнет к такому питанию. Подайте пример своим детям!

### **Овощи в перерывах между едой**

Приучайте детей перекусывать не бутербродами или сладостями, а полезными овощами и фруктами. Ненавязчиво предлагайте своему ребенку морковку, перчик, огурчик и т.п. в тот момент, когда он играет, смотрит телевизор или же вы вместе что-то читаете или изучаете.

<http://detskoe-menu.ru/healthyfood.html>