

# Консультация для родителей

## «Какие фрукты для детей полезны»

О пользе фруктов можно говорить долго. Они - ценный источник витаминов, микроэлементов, клетчатки и антиоксидантов: веществ, которые способны защищать клетки организма от болезней, старения и поддерживают его в тонусе. Фрукты - это настоящая кладезь здоровья, как для ребенка, так и для взрослого человека. Тем не менее, детский организм испытывает более сильную потребность в полезных веществах, содержащихся в яблочках, грушах, бананах и прочих фруктах - потому что он растет, и растет очень быстро.

Педиатры рекомендуют включать фрукты в рацион ребенка начиная с полугодовалого возраста. Фрукты для детей должны стать частью меню на протяжении всей их жизни - в различных сочетаниях и пропорциях, являясь залогом здоровья и полноценного развития малыша. Помимо витаминов и минералов - «строительных» веществ нашего организма - во фруктах присутствует полезная клетчатка: растительные волокна, которые улучшают работу пищеварительного тракта. Не перевариваясь в желудке и кишечнике, клетчатка полностью выходит из организма, «забирая» при этом с собой все вредные вещества - и ребенок не испытывает проблем с «животом», избавляя его от запоров и проблем с лишним весом в дальнейшем.

### *Какие фрукты для детей особенно полезны*

Во-первых, его величество, яблоко. Оно обогащено пектином, кальцием, йодом, железом, магнием, витаминами А, С, В1, Р и многими другими полезными веществами, которые улучшают работу желудочно-кишечного тракта и предотвращают появление анемии. Именно с яблока рекомендуется начинать первый прикорм малыша - оно не только полезно, но и не вызывает аллергии.

Груша. Данный фрукт не менее богат полезными элементами, чем яблоко. Груша обладает закрепляющим действием и полезна малышам с неустойчивым стулом.

Слива. Слива и чернослив содержит в себе калий, фосфор, витамины А, С, В1, В2, Р, органические кислоты и, напротив, обладает мягким слабительным действием, предотвращая запоры.

Абрикос. Полезен детям, страдающим малокровием, производит легкий слабительный эффект.

Банан. Этот заморский фрукт необычайно питателен, содержит в себе массу витаминов (С, В1, В2, В6, РР) хорошо усваивается организмом и предпочтителен для детей с низкой прибавкой в весе.

Кроме того, маленьким гурманам будут полезны персики, апельсины, киви, хурма, ананас и прочие фрукты для детей и взрослых. Начинайте знакомить малыша с фруктами, которые выращены в той местности, где он родился: яблоками, грушами, абрикосами, дождитесь, пока ребенок привыкнет к данной пище, и продолжите приятное знакомство с экзотическими плодами.

## *Польза фруктов для детей*

Фрукты — одни из самых полезных и вкусных дополнений к обеденному столу, они служат отличной заменой конфетам, пирожным и сладким напиткам. Правильное питание без них невозможно, как и согласованная работа иммунной и сердечно-сосудистой системы.

## *Чем полезны фрукты для детей*

Когда ребёнок растёт, важно регулярно предоставлять организму полезные вещества поддерживающие развитие. Организм человека не способен накапливать в себе множество витаминов, поэтому порция фруктов должна поступать каждые три часа. Они являются не просто источником витаминов, но и обладают рядом других положительных качеств:

- фрукты низкокалорийны (кроме винограда и фиников) и настолько полезны, что не исключаются из питания даже при ожирении
- выполняют роль гидрации лучше, чем вода
- плоды включают в себя железо, цинк, йод, селен, а также макроэлементы, такие как магний, фосфор, кальций и натрий, формирующие костную массу и ткани
- фрукты богаты клетчаткой, которая уменьшает абсорбацию холестерина, нейтрализует токсичные вещества, регулирует подвижность кишечника и оказывает противораковое действие на пищеварительный тракт ребенка
- алкализующие и подкисляющие продукты образуются в организме посредством метаболических изменений, происходящих в организме. Чтобы избежать чрезмерного подкисления, фрукты должны быть регулярным гостем нашего желудка.

## Самые полезные фрукты для детей

Приемлемый вариант — из органического сельского хозяйства, где плоды не подвергаются обработке пестицидами и гербицидами. Найти безопасные фрукты и овощи становится все сложнее, но, возможно вам повезет, если вы найдете надежный источник. Ниже представлен список характеризующий пользу некоторых фруктов:

- яблоки — доминирует витамин С оказывающий действие на правильное функционирование иммунной системы и метаболизм
- банан, авокадо, дыня — богаты калием принимающим участие в производстве энергии и регулирующим работу мышц
- абрикосы, персики, сливы — источники витамином А, отвечающие за отличное зрение и регенерацию клеток
- груши — фрукты богаты волокнами устраняющими запоры и токсины, усиливают чувство сытости.

Если ребенок отказывается от полезных фруктов, есть несколько удобных способов их видоизменить:

- свежавыжатый сок
- пюре
- пюре к йогурту, блинам и каше
- сушеные фрукты
- муссы
- мороженое

Будьте внимательны выбирая цитрусовые, они могут вызвать аллергию, это же касается арбузов, дынь и красных ягод. Не заставляйте маленького ребенка съесть больше, чем он хочет, это может привести к привычке передать и проблемам с желудком.

