

Консультация для родителей

«О пользе овощей и фруктов»



Без продуктов растительного происхождения невозможно представить питание человека. Что такого особенного дают они нашему организму?

Дело в том, что овощи и фрукты обладают уникальным комплексом свойств, необычайно полезных для организма человека:

- **снабжают его энергией (углеводами), не обременяя дополнительным жиром;**
- **насыщают витаминами и минеральными веществами, являясь к тому же единственным источником б-каротина и витамина С, поддерживают в рабочем состоянии иммунную систему;**
- **улучшают пищеварение, добавляя в рацион необходимые пищевые волокна;**
- **помогают бороться с лишним весом;**
- **снижают риск развития сахарного диабета и других заболеваний.**

Какие же из фруктов и овощей – самые полезные? Правильный ответ – все, наш рацион должен быть максимально разнообразным, ограниченным лишь личными вкусовыми предпочтениями. У каждого фрукта и овоща есть свои преимущества, чем больше наименований в Вашей «корзине» овощей и фруктов, тем лучше. Их полезность зависит в большей степени не от вида и сорта, а от качества.

Выбирайте:

- **Самые спелые и не поврежденные плоды.**
- **Из спелых – самые яркие (витамины чаще концентрируются в тех частях фруктов и овощей, которые интенсивнее окрашены).**
- **Отдавайте предпочтение сезонным плодам, даже если они выросли в другом регионе – солнце жаркой страны наполнит плоды необходимой пользой и витаминами.**
- **Когда плоды созревают в Вашем регионе, включайте их в свой рацион в первую очередь.**
- **Самые полезные овощи и фрукты Вы, конечно, соберете с собственной грядки.**



- Свежие, печеные или мороженые**
Овощи и фрукты полезно есть в любом виде: свежем, вареном, тушеном, печеном, сушеном и замороженном. Диетологи рекомендуют употреблять разнообразные овощи и фрукты не менее пяти раз в день. Примерный размер одной порции – 100 г, что равно среднему по величине свежему овощу или фрукту.
- **Сырые овощи и фрукты признаны наиболее полезными, так как в них сохраняется максимальное количество витаминов, но они при этом и самые сложные для переваривания. Облегчить пищеварение можно, если достаточно медленно и долго жевать или употреблять их в виде пюре, смузи, в составе коктейлей или протертых холодных супов.**
 - **Намного легче перевариваются термически обработанные плоды – отварные, тушеные и печеные. При тепловой обработке пищевые волокна размягчаются и меньше раздражают кишечник. Однако в процессе приготовления неизбежно уменьшается количество витаминов и минералов. Чтобы уменьшить потери, рекомендуют использовать быстрые методы варки или готовить на пару.**
 - **При отсутствии свежих овощей и фруктов, смело используйте замороженные или сушеные. Замороженные плоды сохраняют почти все полезные свойства свежих. Промышленный процесс замораживания представляет собой очень быстрое охлаждение, что и позволяет сохранять в овощах и фруктах витамины, минералы, микроэлементы и пищевые волокна. Лучше использовать замороженные продукты, чем «свежие» плоды, которые хранили в холодильнике много дней!**
- Главный совет врачей и диетологов в отношении фруктов и овощей в рационе можно свести к следующему постулату: ешьте не меньше 5 порций в сутки и выбирайте самые обычные овощи и фрукты, наиболее распространенные в данном сезоне в Вашем регионе. Чтобы организм получал все необходимые элементы, соблюдайте принцип разнообразия, наполняя тарелку продуктами, разными по цвету.**



О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов, от которых напрямую зависит здоровье человека. Кроме того, овощи и фрукты имеют превосходный вкус и аромат, никакая другая еда не приносит большего удовольствия и пользы. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Сегодня давайте выясним, какие самые распространенные мифы существуют о фруктах и овощах, и попытаемся их развеять.

Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные

В замороженном виде овощи и фрукты не менее питательны свежих. В измельченном виде они упаковываются и подвергаются заморозке непосредственно сразу же после сбора. Благодаря специальным современным технологиям в таких продуктах питания сохраняется большинство полезных веществ.

Ананасы, грейпфруты, сельдерей, капуста, кофе и некоторые другие продукты сжигают жир и снижают вес

Нет таких продуктов. Некоторые фрукты, овощи и даже кофеин действительно способны ускорить скорость метаболизма (то есть скорость, с которой организм сжигает калории или энергию), но лишь на некоторое время. Сами по себе же они не являются природными жиросжигателями, в каком большом количестве вы бы их не употребляли.



В моркови содержится много сахара

Одна чашка сырой моркови равна 52 ккал и 12 граммам углеводов, причем половина из них – простые сахара, а остальные полезная для организму клетчатка и сложные сахара. Сахар в моркови идет как бы «в комплекте» с огромным количеством витаминов и минералов (бета-каротином, витамином А, фалкаринолом и др.) и уж совсем не является вредным для фигуры.

Салат Айсберг совершенно бесполезный продукт

Многие думают, что этот салат – трава травой, но это не так. Айсберг – настоящий клад полезностей. В одной чашке салата содержится 20 % суточной нормы кальция, 15 % – витамина А и более 90 % – витамина В9.

От картофеля толстеют

Если вы запечете одну картофелину и съешьте ее, то она прибавит вам всего 161 ккал и 4 грамма клетчатки. К тому же, в охлажденной приготовленной картошке присутствует резистентный крахмал, который играет свою важную роль в похудении. Главное – это следить за размером съедаемых порций и отказаться от картошки в жаренном виде и фри.

Кукуруза – это сплошные углеводы

Правда: да, это так, но углеводы в ней самые «высококачественные», то есть сложные. Так, один большой початок кукурузы содержит 15 % суточной дозы клетчатки. Кроме того, зернышки этого продукта богаты фруктозой, витаминами группы В, лютеином и зеаксантином, обеспечивающие «взгляд как у орла».

Фруктовые соки низкокалорийные

Фруктовые соки, хоть и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами и минералами, весьма калорийны. Современный человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, медицина предлагает нам самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях. Однако не будем забывать, здоровье – это то, что едим мы и наши дети.

Здоровье и питание детей неразрывно связано. Всё больше число детей отчаянно борются с собственным весом.

Многие дети имеют повышенный уровень холестерина, такой, который врачи ожидали бы найти у их располневших родителей. Когда научные исследователи смотрят на состояние детских артерий, то они обнаруживают ранние стадии артериальных повреждений, которые являются первыми признаками того, что у ребёнка случится сердечный приступ.

Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние ребёнка, но и на его нервно – психическое развитие. Здоровое питание также является важным условием хорошей успеваемости ребёнка в школе. Обычно, дети, которые питаются правильно и качественной пищей растут быстро и хорошо учатся в школе. Что входит в состав продуктов, которыми вы кормите ребёнка? Полезны ли они в его возрасте? Каким должен быть режим питания в той или иной ситуации? Включая по телевизору какую – нибудь детскую программу, практически невозможно избежать атаки бесконечной рекламы, пропагандирующей продукты для «лёгкого перекуса». А ведь перед этой продукцией зачастую родители не могут устоять, не говоря уже об их детях. Какой бы заманчивой ни была реклама, в какие бы пёстрые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть натуральным!

Пища помогает ребёнку расти. Он растёт с самого рождения до юности. Еда даёт ему необходимую энергию.

Ребёнку необходимы различные виды энергии, которая образуется путём сжигания продуктов питания. Растущему организму ребёнка нужна энергия для жизнедеятельности мозга и нервов. Продукты питания – это топливо для энергии, энергия ведёт к активной жизнедеятельности и выработке тепла, которое используется нашим телом для функционирования всех органов и систем.

Питание влияет на внешность ребёнка. Здоровый блеск волос первый признак правильного питания, так как волосы на 98 % состоят из белка. Поэтому употребление необходимого количества белков способствует улучшению волос, их вида и роста. Также как и волосы, ногти и кожа требуют употребление витаминов и белков, их состояние – индикатор правильности питания вашего ребёнка.