

Березовское муниципальное
автономное дошкольное образовательное
учреждение
«Детский сад №19 компенсирующего вида»

ВИТАМИННОЕ ЛУКОШКО



Польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребёнка, всегда можно составить вкусное и полезное меню.
Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты:

- Бананы – 2 штуки
- Апельсины – 2 штуки
- Йогурт – 150 грамм
- Сахар – 1ч.ложка
- Ванилин - $\frac{1}{4}$ ч.ложки
- Орехи грецкие – по вкусу

Способ приготовления:

1. Добавляем в йогурт сахар и ванилин, хорошо перемешиваем.
2. Бананы и апельсины чистим, нарезаем небольшими дольками. При желании, можно добавить и другие фрукты.
3. Смешиваем йогурт с фруктами, добавляем немного рубленных грецких орехов.

Фруктовый салат с йогуртом готов!

Сказка про Морковку

Жила- была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела её внучка Иринка и спрашивает: Ты кто? – Я- морковка, рыжий хвостик. Приходите чаще в гости. Чтобы глазки засияли, Чтобы щёчки заалели, ешь морковку, сок мой пей, Будешь только здоровей! – ответила ей морковка. Побежала Иринка к бабе Варе и всё ей рассказала. – В моркови содержится большое количество витамина «А», который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь – это не только копилка витамина А. В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит.- сказала бабушка. – Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат?- спросила она. – Хочу, хочу! – обрадовалась Иринка. – тогда за дело! Мы морковку чистим-чистим, мы морковку трём-трём. Сахарком её посыпим и сметанкою польём. Вот такой у нас салат, витаминами богат! Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ - ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ!

Полезные советы родителям

- Нужно предлагать ребёнку овощи и фрукты разных цветов.
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый приём пищи, рекомендуемое количество для взрослых- более 600 гр., для детей- более 400гр. ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды.
- Овощи и фрукты, привезённые издалека, нужно тщательно мыть.
- Если ребёнок ест 4-5 любых овоща и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребёнок не пьёт соки, если он любит и ест фрукты, совершенно незачем.

Виноград помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребёнка.

Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Без спорта нет силы, а без овощей и фруктов - здоровья!

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

Морковь улучшает свёртываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

Кабачки полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

Картофель укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

Заботясь о здоровье ребёнка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребёнка.

Яблоки прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

Груша содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в её состав, способствует росту полезных бактерий в кишечнике.

Банан богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

Абрикос содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

