***«Витамины в овощах и фруктах»***

Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни. В первую очередь это касается детей. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и пополнит его организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

**Естественные антибиотики**. Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.

**Продукты для нормализации пищеварения**. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения. Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

**Питание - портив стресса**. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в кожуре картофель. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

**Овощи**: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый **овощ** – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья.

Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

**Фрукты**: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы.

Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Без этих **фруктов** не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.

Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти **фрукты**детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.

Какие **фрукты давать детям**

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать **фрукты по сезону**. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте **фрукты,** которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевых журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка. Чередуйте **фрукты,** старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т. д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего **фрукта кожуру не срезайте**, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру. Если ребёнок не хочет есть **фрукты отдельно**, сделайте **фруктовый** салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Правильное питание — это сбалансированный рацион из натуральных и качественных продуктов, которые удовлетворяют все нужды организма, кроме того, идут ему на пользу так же это залог здоровья и хорошего настроения! Полноценное питание обеспечивает нормальный рост и развитие организма ребенка.

**Овощи и фрукты любят все на свете**.

Бабушки и дети советы знают эти.

Виноград и вишня лечат все сосуды.

Абрикос от сердца, груша – от простуды.

От простуды и ангины помогают апельсины,

Ну а лучше съесть лимон, хоть и очень кислый он.

Помни истину простую – лучше видит только тот,

Кто жуёт морковь сырую или сок морковный пьёт.

Нет полезнее продуктов – вкусных **овощей и фруктов**.

И Серёже, и Ирине – всем полезны витамины!

Ничего на свете лучше нету

Заменить на яблоко конфету.

Чипсы поменять на апельсин,

Чупсы поменять на мандарин.

Сухомятке предпочесть морковку.

В **овощах и фруктах больше толку**.

Если хочешь быть здоров,

Позабыть про докторов,

Кушай **овощи и фрукты**.

Это лучшие продукты!