

О пользе овощей в детском рационе

Всем понятно, что овощи полезны и их нужно стараться вводить в рацион детей ежедневно, в достаточном количестве. Это пополнит запасы витаминов в организме малыша и укрепит здоровье. Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка на период лета не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития детишек им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов. Поэтому, овощи нужно давать ребенку с умом, а в некоторых случаях от отдельных видов овощей и фруктов и вовсе стоит отказаться.

У многих детей все сырые овощи, а белокочанная капуста и свекла даже в отварном виде, зелень с огорода может вызывать склонность к неустойчивому стулу, сильному вздутию живота (метеоризм). Такие овощи стоит полностью исключать у детей при расстройствах пищеварения, при развитии острых кишечных инфекций и в периоде обострения проблем с желудочно-кишечным трактом (если у ребенка гастрит, колит или патологии печени и желчевыделительной системы). Также стоит помнить, что детям до трех лет противопоказанными будут малосольные или маринованные овощи – в них содержится слишком много соли и уксуса, они обладают сильно резким вкусом и могут привести к пищевым отравлениям и расстройствам.

Помним о нитратах!

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно. А учитывая тот факт, что остальное питание детей также может содержать не самые полезные вещества, еще и порция нитратов малышу ни к чему. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебельках, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше.

Так, свекла и морковь копят нитраты в верхней части, ближе к листьям, и это место у них нужно нещадно срезать. У капусты необходимо удалять кочерыжку, толстые стебли листьев и самые верхние листья. У зелени нужно использовать только листики, а крупные стебли смело выкидывайте. Меньше всего вредных веществ в редиске и редьке, цветной капусте, огурцах и капусте, кукурузе. У любого из овощей срезают ту часть, которая примыкает к плодоножке, а у свеклы и огурцов важно срезать нижнюю и верхнюю часть плода. Но в чем же польза каждого из самых широко употребляемых овощей в детском питании?

Польза картофеля

Картофель – лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышом. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант, лучше перейти на пароварку, микроволновую плиту или духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уйдет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

При приготовлении картофеля помните – нельзя употреблять в пищу картофель с “зеленцой” и проросшими глазками, в области зелени и проросших глазков образуется онкогенное ядовитое вещество – солонин. Для ребенка можно приготовить массу блюд – начиная от картофельного пюре, и заканчивая особо изысканными запеченными блюдами с картофелем. Малышам не стоит употреблять картофель-фри, жареную картошку и уж тем более картофельные чипсы. Это слишком жирные и слишком тяжелые для маленького желудочка продукты. Полезной будет отварная на пару картошка с зеленью и сливочным маслом, запеченная в духовке картошка половинками, посыпанная сыром.

Польза свеклы

Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. Сок свеклы является очень ценным продуктом питания для взрослых и эликсиром здоровья, но вот детям этот сок давать не стоит – он сильно агрессивен для нежного пищеварения, особенно при условии наличия гастрита или раздраженных желчных путей. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания и повышенном давлении.

Сырая кашка из свеклы применяется наружно при ранках, кроме того, говорят о том, что свекла помогает в лечении онкологии. Кстати, по свекле можно определить состояние микрофлоры кишечника, если она не нарушена и кишечник здоров, моча не окрашивается в розовый цвет от приема свеклы (или дает еда видное окрашивание), а вот если в мочу попадает краситель от свеклы, говорят, что нужно пройти обследование, есть проблемы пищеварения или обмена веществ, нарушена микрофлора кишечника. Для детей рекомендуется добавление свеклы в любую из кашек – особенно полезно добавлять ее к гречке. Также рекомендуют использование свеклы с сухофруктами – ее можно тушить с курагой, изюмом и черносливом, с добавлением риса.

Польза тыквы

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей

фосфора, кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Тыква – это вообще-то ягода (по законам биологии), но ее традиционно относят к овощной группе. Полезным будет не только сама тыква, но и ее сок, каша с тыквой, которые помогают в чистке печени и кишечника от шлаков, помогают лечить воспаленные почки и кишечник. Тыква также помогает детям мягко и деликатно справиться с запорами. Ее одной из первых вводят в первые овощные прикормы детей.

Польза моркови

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина С и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови, готовить с нею котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Отличным блюдом для ребенка могут быть макароны с тертой морковью и кукурузой, они будут вкусными и полезными.

Польза белокочанной капусты

Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни одни щи и борщ не могут обойтись без капусты! К набору полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Капустный сок обладает активным сокогонным эффектом, его применяют как лекарство. В капусте содержится большое количество клетчатки, поэтому, чтобы меньше было газообразования и вздутия живота, для детей капусту при приготовлении нужно тщательно мять руками и ошпаривать кипятком. Если же от капусты у вас с ребенком се равно пучит животик, добавьте к капустному блюду тмин.

Внимательнее нужно быть с капустой при повышенной кислотности желудка, тогда ее стоит сильно ограничить в питании. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет, в ней содержится еще и гистамин, известный медиатор воспаления и аллергии. у детей, склонных к аллергии, квашенная капуста может провоцировать высыпания по телу. Особо полезны блюда из капусты в сочетании с белком, особенно рыбным. В меню детских садов тушеная капуста с рыбным филе или котлетой – традиционное второе блюдо.