**Значение овощей и фруктов в питании детей**

       Особое место в питании детей дошкольного возраста принадлежит овощам, фруктам, ягодам и зелени. Кроме витаминов, минеральных солей и микроэлементов, они содержат полноценные сахара (глюкозу, фруктозу, мальтозу, сахарозу), крахмал, растительную клетчатку, а также органические кислоты, ароматические вещества и пектин.

       В большинстве других продуктов (мясе, рыбе, хлебе, крупах) преобладают кислые вещества. Если рацион ребенка состоит преимущественно из этих продуктов, в его организме **происходит сдвиг в сторону кислотности**, что сопровождается повышением восприимчивости к различным заболеваниям.

Овощи и фрукты, благодаря высокому содержанию минеральных щелочных веществ, нормализуют внутреннюю среду организма, восстанавливая кислотно-щелочное равновесие.

       Кроме того, они улучшают усвояемость [белка](https://babyke.ru/6-vysokobelkovye-produkty.html) и жира других продуктов, благодаря высокому содержанию балластных веществ **препятствуют возникновению запоров**, из-за наличия ароматических веществ и органических кислот (лимонная, яблочная, виннокаменная кислоты) возбуждают секрецию пищеварительных соков и их ферментативную активность.

        Содержащийся в растениях пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, обладает обволакивающим действием, адсорбирует токсические вещества и выводит их из кишечника, фитонциды ряда растений оказывают бактерицидное действие.

Вода овощей, плодов и ягод, содержащаяся в них в значительном количестве, обладает свойством не задерживаться в тканях, а быстро покидать организм, способствуя тем самым выведению продуктов обмена веществ. Богатство фруктов, ягод и некоторых овощей солями калия при низком содержании натрия также обеспечивает их мочегонный эффект.

**Характеристика отдельных овощей и фруктов**

        Картофель содержит высокоценные белки, витамины C и группы B, соли калия и фосфора. По сравнению с другими клубневыми он беден клетчаткой и богат крахмалом.

       В состав моркови и свеклы входит много клетчатки, сахаристых веществ, солей калия, железа и кобальта (последнее делает полезным употребление этих овощей при малокровии), кроме того, морковь очень богата каротином и пектином.

      Помидоры содержат много витамина C, железо, медь, кобальт и марганец; они рекомендуются для стимуляции кровообразования.

      В салате и капусте много витамина C, солей кальция; цветная капуста в отличие от белокочанной содержит много железа, кобальта и цинка, меньше клетчатки и легче переваривается. Лиственная зелень очень богата витаминами C, E, K, солями меди, калия и эфирными маслами.

      Тыквенные овощи (бахчевые) отличаются высоким содержанием клетчатки, воды, калия, железа.

      Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник и др. Очень полезны также лесные ягоды — черника, брусника, малина, голубика.

      При отсутствии свежих фруктов **можно пользоваться сухими, консервированными и быстрозамороженными**. Современная технология промышленного производства позволяет сохранить в них основные ценные питательные свойства. Особенно рекомендуются плодоовощные консервы и соки, выпускаемые промышленностью специально для детского питания.



**Правила гигиены при употреблении овощей и фруктов**

         Так как сырые овощи и фрукты могут легко загрязняться от земли различными бактериями и яйцами глистов, то они могут служить источниками глистных и кишечных заболеваний.

        Поэтому особенно важно при их приготовлении тщательно соблюдать все правила гигиены, тщательно промывать их, очищать и прочее.

       Овощи и плоды в свежем виде должны быть доброкачественными без гнили, не проросшие, без изъяна, с яркой и приятной окраской, свежие, не увядшие, спелые. Частично поврежденные, перезрелые, помятые могут быть использованы только после соответствующей сортировки, мойки, чистки после тепловой обработки для приготовления пюре и т. п.

      К бобовым овощам относятся горох, фасоль, бобы в стадии неполной зрелости, когда они отличаются особой нежностью и сочностью и содержат повышенное количество сахара.