



Какие сезонные ягоды включить в летний рацион питания

Свежие фрукты и ягоды оптимальны для второго завтрака или полдника в жаркую погоду. Их также можно использовать в виде салатов, супов, соусов, кулинарных изделий, компотов и киселей. Фрукты и ягоды улучшают аппетит детей, утоляют жажду, являются источником аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов, бета-каротина, пищевых волокон и других витаминов и микроэлементов.

СанПин 2.4.1.3049-13 рекомендует использовать в рационе питания детей фрукты и ягоды:

- яблоки, груши, бананы, сливы, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстроразмороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости.
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости.

Летом предпочтение стоит отдавать сезонным фруктам и ягодам – абрикосам, яблокам, вишне, сливе, малине, смородине, чернике и др.

Абрикосы, персики, нектарины и сливы не только обогащают рацион витаминами, но и благотворно влияют на пищеварение

Персики и нектарины. Источниками пищевых волокон, микроэлементов, преимущественно калия и магния, витаминов являются персики и нектарины. Эти плоды оказывают стимулирующее воздействие на пищеварение, улучшают переваривание пищи и ускоряют выведение из организма продуктов обмена веществ. Персики и нектарины можно использовать как самостоятельные блюда в детском меню, а также для приготовления сладких блюд, варенья и джемов, десертов. Также эти фрукты добавляют в выпечку, к молочным и кисломолочным продуктам.



Абрикосы. Эти фрукты также можно использовать как в качестве самостоятельного блюда, так и ингредиента составных блюд из мяса, круп, а также в сладких десертах, компотах, вареньях. Пищевая ценность абрикосов обусловлена высоким содержанием бета-каротина и калия. Кислоты и пектиновые вещества, которые содержат эти плоды, повышают моторную активность желудочно-кишечного тракта ребенка.



Сливы. В плодах сливы содержатся витамины, микроэлементы, органические кислоты и пищевые волокна. Употребляют сливы в свежем и переработанном виде. Из слив делают вкусные компоты, варенье, повидло, добавляют в кондитерские изделия. Сливовый сок с мякотью рекомендуют для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. В нем сохраняются почти все ценные пищевые вещества свежих плодов.



Вишня и черешня витамины А, В и С

Вишня и черешня имеют много общего. Ягоды не только похожи внешне, но и обладают сходными полезными свойствами. В вишне и черешне много витаминов А, В и С.

Вишня. Ценным продуктом питания для детей дошкольного возраста является вишня. Она содержит биофлавоноиды (2500 мг/100 г продукта), катехины,



витамины, органические кислоты, микроэлементы. Используют вишню для приготовления сладких десертов, в качестве начинки для выпечки, основы для соусов, компотов, киселей и т.д.

Черешня. Плоды черешни не менее ценны в пищевом отношении, чем плоды вишни, они также содержат биофлавоноиды (900 мг/100 г продукта), органические кислоты, витамины и минеральные вещества. Используют черешню чаще всего в свежем виде, в качестве сладких добавок к десертам и творожным блюдам.

Проблема косточек. С нутрициологической точки зрения вишни и черешни очень полезны детям. Однако в этих ягодах косточки мелкие. Если дети старшего возраста легко справляются с отделением косточек от мякоти, им можно предложить вишни и черешни в свежем виде. Детям младшего возраста подойдут блюда, в которых эти ягоды составляют один из ингредиентов, - компоты, выпечка. Для угощения работы поваров при приготовлении блюд из ягод можно использовать устройства для извлечения косточек.

Сезонные ягоды богаты витаминами и пищевыми волокнами

Черника. Одна из ранних ягод в средней полосе – черника. Как и большинство ягод, черника богата витаминами и пищевыми волокнами. Комплекс содержащихся в ней биологически активных веществ способствует поддержанию нормальной работы глаз, что особенно важно для современных дошкольников. Свежие ягоды можно хранить в холодильной камере при 14-16 С в закрытой емкости. Перед употреблением их следует промыть.



Черная смородина. Лидер среди ягод по содержанию витамина С – черная смородина. Она содержит витамины группы В, антоцианы, пищевые волокна, дубильные вещества, каротин, соли калия. Обладает выраженными антиоксидантными свойствами. Употребление с пищей ягод черной смородины повышает иммунитет и сопротивляемость организма ребенка острым заболеваниям.



Красная смородина. В красной смородине витамина С несколько меньше, чем в черной. Ягоды красной смородины более кислые, чем ягоды черной смородины, их используют преимущественно для приготовления соусов, джемов, желе и варенья. Плоды не подлежат длительному хранению.

Малина. Ягоды малины обладают сильными антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки, витаминов и минералов, органические кислоты, в т.ч. салициловую. Малины – скоропортящийся продукт, поэтому требует хранения в прохладном месте. Обработывают малину непосредственно перед употреблением, ягоды сохраняют полезные свойства и после тепловой обработки.



Голубика. Сок голубики стимулирует работу органов желудочно-кишечного тракта.



Из ягод голубики готовят

- кисели
- компоты
- варенье и джемы
- соки и морсы
- желе и пастилу

Таблица. Рекомендуемые среднесуточные нормы питания

Наименование пищевых продуктов или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	брутто		нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100