

# Консультація

на тему:

**«Овочі, фрукти та ягоди для дітей»**



**Літо** - благодатна пора, навколо стільки фруктів! Так і хочеться нагодувати ними крихітку. Але не варто поспішати ... Немає нічого більш корисного, ніж фрукти та ягоди, зірвані в власному саду, не знайомі з хімічними добривами та засобами, штучно подовжують їм життя, щоб вони не псувалися місяцями і з гідністю переносили подорожі з заморських країн на наші прилавки.

"Своє, рідне" завжди смачніше. Якщо ж власного саду немає, то заповнити цю прогалину допоможуть ринки і магазини, де всі ці сезонні джерела вітамінів продаються у великій кількості і за доступними цінами. Чого тут тільки немає: яблука, малинка, смородина, агрус ... Справжній вітамінний рай! І кожна мама, звичайно, поспішає скористатися коротким періодом фруктово-ягідного достатку, щоб нагодувати смачненьким і корисним свого малюка.

### Наливне яблучко

Наш вибір: середнього розміру, соковите і запашне, вирощене в Україні. Чого-чого, а яблук у нас вистачає. Якщо дитина схильна до алергії, то краще віддати перевагу зеленим сортам. І ще одна порада: не поспішайте відвертатися від яблук з червоточки. Занадто "стерильні" фрукти свідчать на користь хімікатів, які допомагали їм, вирости такими ідеальними. У яблука є ще одна корисна якість. Воно діє на шлунок як природний абсорбент: потрапляючи в організм яблуко, подібно до губки, очищає його.



### Ароматна полуниця

Полуниця дійсно дуже ароматна і смачна ягода. Але, разом з тим, і дуже непроста. По-перше, вона дуже алергена. І якщо ваша дитина схильна до алергії або ви, або ваш чоловік страждаєте від алергії на полуницю, маляті її краще не пропонувати зовсім. По-друге, полуниця - дуже "складний" продукт для незрілої травної системи крихітка. А знаєте, чому? Через маленьких насіння, які засмічують кишечник, і, за однією з версій, і є причиною алергічних реакцій на цю ягоду. Ну а по-третє, через те, де і як полуниця росте (практично на землі), вона потенційно небезпечна як носій яєць глистів, які, якщо ягоду погано помити, потрапляють всередину організму, доставляючи масу клопоту і дитині, і його батькам. Як засіб протистояння глистам педіатри радять полуницю не тільки мити, але й обдавати окропом перед вживанням. Не всякому таке "ошпарені диво" прийдеться до смаку.

Отже, підіб'ємо підсумки: з полуницею краще не поспішати. На думку деяких педіатрів, дитина цілком може обійтися без цієї ягідки до 3 років.

### **Вишенька і черешня**

Вишня - фрукт не алергенний. А черешня і того краще: і не алергенна. і солодка. Єдине застереження: якщо малюк схильний до запорів, то з вишнею потрібно бути обережніше, особливо з соком з неї, він діє на кишечник закріплююче. З вишні можна робити соки, готувати компоти, а для більш старших діток - десерти. Все це актуально і для черешні.

### **Золотий абрикос**



Абрикос – воістину королівський фрукт. Цей плід оранжевого кольору, він джерело каротину, калію, пектину і вітаміну С. А, крім того, на відміну від вишні, він діє послабляюче, стимулюючи кишечник працювати як годинник. І якщо малюк схильний до запорів, ваш педіатр напевно порадить запропонувати йому абрикосове пюре або сік (це стосується малюків старше 7-8 місяців). Можна спробувати і поєднувати абрикос з іншими фруктами або навіть овочами. Абрикос, як правило, не викликає алергії, сприймається дитячим організмом прихильно.

### **Чорноока чорниця**

Коли мова заходить про чорницю, всі відразу згадують про те, що вона корисна для здоров'я очей і добре впливає на зір (завдяки провітаміну А). Але мало хто знає, що чорниця містить вітамін, який володіє дезинфікуючу і протизапальну дію, і пектин, який поглинає отрути і токсини з кишечника. Тому її рекомендують вживати при кишкових розладах. Але й діткам з нормальним стільцем не завадить скуштувати в сезон чорничного пюре. Чорниця не викликає алергічних реакцій.



