МБДОУ детский сад д.Казинка Елецкого муниципального района

Акция по ЗОЖ

«Вкусно и полезно!»

в средней группе.

Воспитатель:

Неделина Н.В.

2014г

**Цель:** организация здорового образа жизни детей и взрослых.

**Задачи:** укрепить детско-родительские отношения; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания детей; формирование и развитие представления детей и взрослых о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей; формирование культуры здорового питания.

**Форма проведения:** тест для родителей «Что мы едим?».

**Предварительная работа:** консультация для родителей «Дары природы»; памятка для родителей «Зеленые друзья»; беседа с детьми «Вкусная и полезная кашка»; беседа с детьми «Овощи и фрукты – наши друзья».

Человеку нужно есть,

Чтобы встать и чтобы сесть,

Чтобы прыгать, кувыркаться,

Песни петь, дружить, смеяться.

Чтоб расти и развиваться

И при этом не болеть,

Нужно правильно питаться

С самых юных лет уметь.

Важной составляющей здорового образа жизни является умеренное и сбалансированное питание. То, что мы едим, напрямую связано с тем, как мы себя чувствуем. **Правильное питание** обеспечивает нормальное течение процессов роста и развитие организма, а также сохранение здоровья. **Правильная организация питания** имеет большое значение для развития детского организма, в предупреждении многих заболеваний.

**Питание для маленького человека** – понятие основополагающее. От того, что именно появится на столе ребенка сегодня, зависит многое: будет ли он ленивым или деятельным, утомленным или живым, вялым или расторопным, слабым или сильным. Если говорить о перспективе, то давайте вспомним, что пищевые привычки, приобретенные в детстве, определяют здоровье человека в будущем. В каждой семье есть свои традиции питания. Но всегда ли они укладываются в рамки здоровой и полезной пищи? Чтобы ответить на этот вопрос, мы предлагаем мамам тест «Что мы едим?». Ответив на вопросы теста, мамы проверят свои знания о детском меню, тест поможет им сориентироваться в том, как надо правильно кормить малыша, приучать его к здоровой пище.

Рекомендуемая литература для родителей.

**Детское питание:** разнообразное меню на каждый день от рождения до пяти лет./ Составитель Борисова Т.М. – М.: «Центрополиграф», 2005

Открыв эту книгу на середине, можно подумать, что вы читаете ресторанное меню: котлеты из телятины, пудинг из телячьей печени, картофель молодой с маслом и сметаной. И все это для детишек, которым уже исполнился годик. Однако это уникальное практическое пособие предназначено для молодых мам и пап. В нем все необходимые сведения о современных медицинских основах детского питания ребенка от рождения до пяти лет.

**Детское питание:** настольная книга молодой мамы./ Составители Лифляндский В.Г., Закревский В.В. – М.: ЭКСМО, 2005

Более 500 рецептов различных блюд – это отличное подспорье для мамочек!

**Накорми меня правильно!** Чтобы я был здоров и весел./ Составитель Гиппиус А. – СПб.: Прайм-Еврознак, 2005

Автор затрагивает серьезные вопросы о правильном питании ребенка. Дает информацию к размышлению о модифицированной сое. Перечисляет пищевые добавки, которые не нужны детям. Здесь есть таблица совместимости и сочетаемости продуктов. А еще советы, как с умом их выбрать и обработать, чтобы сохранить самое полезное.

**Рецепты детского питания.** От 4 до 7 лет./ Автор Васильева Н.В. – М.: Айрис-пресс, 2004

Почему дети едят мало? Как справиться с плохим аппетитом? Чем кормить ребенка в жару? Обязательно ли есть суп? Кроме ответов на эти вопросы автор дает простые и разнообразные рецепты для будней и праздников. Все они – с учетом особенности детского питания.

Тест для мам «Что мы едим?»

В каждой семье есть свои традиции питания. Но всегда ли они укладываются в рамки здоровой и полезной пищи? Правильно ли питается ваш ребенок? Это волнует каждую маму. Ответьте на вопросы теста, проверьте свои знания о детском меню и сделайте выводы! Отметьте в специальной таблице ответ, который вы считаете верным, а потом проверьте себя.

1. Ребенок может не завтракать сразу после пробуждения, особенно если он не голоден. Ничего не произойдет, если свою кашку малыш съест спустя пару часов после пробуждения.

а) правильно б) неправильно

1. Прежде чем отправляться в магазин за покупками, нужно составить подробный список. Так легче сориентироваться и купить только те продукты, которые действительно нужны. Подобный подход помогает противостоять соблазнам и показывает малышам хороший практический пример.

а) правильно б) неправильно

1. В меню малышей следует включать больше зерновых продуктов. В них много углеводов, дающих столь необходимую детишкам энергию. Рис, макароны, картофель, хлеб из муки грубого помола должны составлять примерно 40% общего объема пищи. Ну и конечно, нельзя забывать об углеводах из овощей и фруктов!

а) правильно б) неправильно

1. Углеводы бывают разные. Есть такие, что быстро расщепляются и усваиваются, они содержатся в белом хлебе, жареной картошке, макаронах, чипсах, плюшках, пицце. А есть углеводы, для переработки которых организму требуется много времени. Таких углеводов много в продуктах из муки грубого помола, овощах, фруктах, сухофруктах. В детском меню «долгоиграющих» углеводов должно быть больше, чем быстро расщепляемых.

а) правильно б) неправильно

1. Понятно, что есть продукты и напитки, которые ребятишкам пробовать еще рано. Но взрослые не должны отказываться от маленьких радостей! Чтобы не смущать нежную детскую душу, лучше не афишировать свои вредные гастрономические привычки перед ребенком, а то вдруг возьмет с родителей пример.

а) правильно б) неправильно

1. В овощах и фруктах детей не следует ограничивать – пусть едят много. Ведь эти продукты кроме витаминов и минералов содержат полезные балластные вещества. А вот следить, чтобы дети ели достаточно овощей и фруктов, надо обязательно. Тем более что от этих продуктов не поправишься!

а) правильно б) неправильно

1. Когда дети не хотят есть новое блюдо, их не надо заставлять. Принуждая детей отведать что-то (на ваш выбор) вкусненькое, вы только испортите отношения. Этого правила лучше придерживаться и в гостях, и в кафе.

а) правильно б) неправильно

1. Белки – это строительные кирпичики нашего организма. Из них синтезируются мышцы, ткани, клетки крови, гормоны. Большинство белков поступают в организм вместе с жиром (мясо, молочные продукты). Поскольку ограничивать потребление молочных продуктов нельзя, лучше есть поменьше мяса – раз или два в неделю.

а) правильно б) неправильно

1. Жир приводит к полноте. Надо постараться полностью исключить его из семейного меню.

а) правильно б) неправильно

1. Когда малыши сильно поправляются, родители должны реагировать очень быстро: пересмотреть рацион ребенка, ограничить мучное, сладости, и постоянно следить за количеством съеденной карапузом пищи.

а) правильно б) неправильно

1. Высокое содержание холестерина в крови ведет к зашлаковке сосудов. Ненасыщенные жирные кислоты (в жирном мясе, жареной картошке, жирном молоке, сыре) повышают уровень холестерина. Поэтому следует готовить преимущественно на растительном масле, картошку печь в духовке, а покупая молоко или сыр, отдать предпочтение маркам с пониженным уровнем жирности.

а) правильно б) неправильно

1. Родители должны стараться хотя бы два раза в день есть с малышами за одним столом, несмотря на свою занятость.

а) правильно б) неправильно

1. «Неурочную» плитку шоколада можно использовать в качестве средства поощрения малыша за хорошо выполненное задание или отличное поведение.

а) правильно б) неправильно

1. Когда я ем, я - глух и нем. Это правило должно соблюдаться за обеденным столом всегда и везде.

а) правильно б) неправильно

1. Разнообразное меню – то, что надо. Чем больше блюд на столе у малыша, тем лучше – это помогает ребенку определиться в своих вкусовых пристрастиях. Это справедливо и по отношению к сладостям. Пусть ребятишки выбирают из шоколадок и батончиков до тех пор, пока они не определятся, изделия какого производителя им нравятся больше всего.

а) правильно б) неправильно

1. Детей в кафе и заведениях фаст-фуда чаще привлекают маленькие подарки, выступления клоунов, атмосфера, а не блюда в меню.

а) правильно б) неправильно

1. Молоко – важный источник кальция, способствующий крепости детских зубов и костей. Очень важно следить, сколько молока и молочных продуктов в меню малыша.

а) правильно б) неправильно

1. Много кальция и витаминов содержится в батончиках с мюсли, глазированных сырках, а также детских хлопьях для завтраков. И если ребенок не пьет достаточно молока, то можно компенсировать недостаток кальция в организме с помощью этих продуктов.

а) правильно б) неправильно

1. Если сегодня в семье праздник большой еды (день рождения, вечеринка с бесчисленным количеством вкусных и обильных блюд), то назавтра надо устроить день здоровья – отправиться на велосипедную или пешую прогулку, в бассейн и в течении дня не перегружать организм едой.

а) правильно б) неправильно

Итак, вы ответили на все вопросы теста. А теперь давайте проверим себя! Сверьте свои варианты с правильными.

**Правильно – неправильно?**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Ваш ответ | Верный ответ |
| 1 | а  б | + |
| 2 | а  б | + |
| 3 | а  б | + |
| 4 | а  б | + |
| 5 | а  б | + |
| 6 | а  б | + |
| 7 | а  б | + |
| 8 | а  б | + |
| 9 | а  б | + |
| 10 | а  б | + |
| 11 | а  б | + |
| 12 | а  б | + |
| 13 | а  б | + |
| 14 | а  б | + |
| 15 | а  б | + |
| 16 | а  б | + |
| 17 | а  б | + |
| 18 | а  б | + |
| 19 | а  б | + |

**Ваш личный результат**

14 – 19 правильных ответов

Молодец, все отлично! Вы – настоящий специалист по здоровому питанию. Мы уверены, что и Вы, и домочадцы получаете только полезные и вкусные блюда. Из многообразия продуктов, богатых белками, жирами, углеводами, Вы выбираете именно те, что наиболее полезны для малыша. Вы не используете еду как средство воспитания. Просто здорово! Вы помогаете ребенку сформировать правильный подход к питанию, любовь к здоровому образу жизни. Так держать!

7 – 13 правильных ответов

Что ж, неплохо! Вы стараетесь придерживаться принципов здорового питания, причем активно приобщаете к правильному питанию всю семью. Иногда это удается на пять баллов, иногда Вы позволяете себе расслабиться, забыть о том, что полезно, а что – нет. Почему так происходит? Просмотрите свои ответы, где Вы ошиблись. Это вопросы диетологии или вопросы воспитания? Идет ли речь о ненасыщенных жирных кислотах или разрешении малышу съесть запретное блюдо? Используйте результаты теста для корректировки пищевого поведения. Обратите внимание и сделайте выводы.

0 – 6 правильных ответов

Вы настоящий гурман. Вы частенько не задумываетесь, какие продукты полезны, а какие – не очень. Домашняя трапеза для Вас – это возможность расслабиться, получить удовольствие. А если какой-то даже самый полезный продукт Вам не нравится, вряд ли Вы будете есть его сами или угощать блюдами из него своих близких. Совет: пересмотрите свое отношение к питанию. Дети в большинстве своем перенимают пищевое поведение родителей. А страсть к нездоровой пище с детства неизбежно приведет к возникновению проблем с желудочно-кишечным трактом. Поверьте, у ребятишек еще будет возможность подвергнуть свой желудок испытаниям, не следует начинать эти испытания с домашнего стола. Устройте дома конкурс здоровых рецептов, почаще выбирайтесь всей семьей на природу, погулять, покататься на лыжах или велосипеде. Попробуйте в течение двух недель записывать, какие именно блюда Вы едите, а потом свежим глазом просмотрите и решите, правильно Вы питаетесь или нет.

**Спрашивайте, отвечаем!**

1. Неправильно: детишки обязательно должны завтракать, но необязательно плотно. Завтраком (во всяком случае, первым) может стать йогурт или банан. Дело в том. Что в нашем мозгу отсутствует депо калорий. Серое вещество должно постоянно снабжаться энергией. А ее после 8 часов сна не так много в нашем организме. Завтрак помогает детишкам сконцентрироваться, предотвращает перепады настроения, капризы. И еще: тот, кто не завтракает, через какое-то время обретает волчий аппетит и ест больше, чем нужно.
2. Правильно: тот, кто приобретает продукты, не заглядывая в список, легко поддается покупательским импульсам. Особенно если поход в магазин происходит на голодный желудок. В итоге в корзине часто оказывается совсем не то, что вам нужно и полезно для здоровья.
3. Правильно: углеводы в процессе пищеварения расщепляются до сахаров, которые и попадают в кровь. Они – важнейшие поставщики энергии в организме. Кто ест мало углеводов, добивается снижения веса, однако постоянно чувствует себя усталым и подавленным.
4. Правильно: углеводы, которые быстро расщепляются в организме, также быстро повышают уровень сахара в крови, что сразу вызывает хорошее настроение. Однако чувство сытости длится недолго и голод быстро возвращается вновь (из-за этого настроение снова падает). Углеводы, подвергающиеся длительному расщеплению, всасываются постепенно, повышая концентрацию внимания, давая долгое ощущение сытости.
5. Неправильно: родители не должны лакомиться «запретными» продуктами и напитками тайком. Не надо питать иллюзий: дети все подмечают, не вносите в семейную жизнь двойную мораль. Лучше честно сказать малышам: «Кока-кола и копченые колбаски – не для детей!»
6. Правильно: калории, содержащиеся в овощах и фруктах, по сравнению с тем количеством энергии, которая потребуется организму для их переваривания, не существенны и поэтому привести к увеличению веса не могут.
7. Правильно: надо побуждать детей пробовать новые блюда, но не следует их к этому принуждать. Исследования психологов показывают, что, заставляя ребенка съесть то или иное блюдо, Вы можете вызвать обратную реакцию.
8. Правильно: важными источниками белка (кроме мяса) являются фасоль, горошек, чечевица, семена льна, соевые бобы и ростки пшеницы.
9. Неправильно: не все жиры одинаково вредны. Только избыток насыщенных жирных кислот (в жирном мясе, колбасах) в сочетании с быстро расщепляемыми углеводами (белый хлеб) приводит к увеличению веса. Жир – важный продукт питания, в организме он необходим для синтеза клеточных мембран. Есть особые жирные кислоты (содержащиеся в рыбьем жире, лососе, оливковом масле первого холодного отжима), которые организм не может производить сам, потому они должны обязательно поступать с пищей. Доля жира в дневном рационе – 2-3%. К тому же определенные витамины – А,Е,D и К жирорастворимы и могут усваиваться организмом только в сочетании с жирами.
10. Неправильно: родители должны сначала разобраться – что же стало причиной лишнего веса у ребенка. Посетите детского эндокринолога – возможно, все дело в проблеме со здоровьем. Понаблюдайте за ребенком – а вдруг малыш заедает стресс, вызванный конфликтом в семье или в садике. Пересмотрите свои кулинарные пристрастия – не многовато ли жира в ваших блюдах? Не устанавливайте для ребенка жесткие запреты, например, в потреблении сладостей. Поговорите по душам, постарайтесь заменить высококалорийные десерты на легкие фрукты.
11. Правильно: там, где можно, обходитесь без животных жиров, готовьте на растительном масле. В магазине продукты выбирайте с низким процентом жирности, он указан на этикетке.
12. Правильно: совместные трапезы очень нужны. Они объединяют семью и учат детей, что **семейный обед** – это не просто прием пищи, но и **важная школа общения.**
13. Неправильно: еду нельзя использовать в качестве средства воспитания! В противном случае кроха будет ассоциировать обычные продукты питания с определенными эмоциями. Например, шоколад – поощрение, кипяченое молоко – наказание.
14. Правильно: отвлекаясь во время еды, мы посылаем в мозг дополнительный поток импульсов, перебивая информацию от сенсоров желудка. Это приводит к тому, что чувство голода наступает позже, а мы в итоге съедаем больше.
15. Неправильно: поскольку овощи, фрукты, злаки – основные поставщики витаминов ми минералов, то передозировать огурцы или рис просто невозможно! А вот сладкого пудинга и пиццы вполне можно переесть – эти блюда являются настоящими калорийными бомбами.
16. Правильно: если малышам еще можно готовить здоровые «гамбургеры» дома, то, когда дети начинают активно общаться в старшей группе садика, посещение фаст-фуда становится делом имиджа.
17. Правильно: уровень кальция – очень важный показатель, за ним надо тщательно следить. Ведь кофеинсодержащие газированные напитки, столь любимые малышами, вымывают кальций из детских костей.
18. Неправильно: к сожалению, рекламные обещания на упаковке типа «содержит стакан молока» или «в 100 г продукта – половина суточной нормы кальция» не всегда соответствует истине. Написать можно что угодно. К тому же все эти продукты содержат очень много сахара. Так что молоко рано сбрасывать со счетов!
19. Правильно: движение – это одна из главных составляющих здорового образа жизни. Без движения не сгорают калории, без движения все процессы в организме замедляются и разлаживаются. Малыши ощущают радость движения лучше взрослых, так что попробуйте в буквальном смысле «стать детьми».

Мы надеемся, что наш тест поможет Вам сориентироваться в том, как надо правильно кормить Вашего ребенка, **приучать его к здоровой пище.**

МБДОУ детский сад д.Казинка Елецкого муниципального района

Консультация для родителей

«Дары природы»

Воспитатель:

Неделина Н.В.

2014 г

Овощи и фрукты по сезону должны быть на столе вашего ребенка обязательно. А чтобы они приносили больше пользы, их надо как можно меньше обрабатывать. Приготовили - и сразу на стол!

**Многоликая капуста.**

Редким обилием разновидностей может похвастаться эта овощная культура: от привычных белокочанной и краснокочанной до лиственных сортов, употребляемых в пищу как салат. А ведь есть еще капуста савойская, чьи нежные гофрированные листья тоже собираются в кочаны, а также капуста брюссельская, кочешки которой прячутся в пазухах листьев на крепком стебле. У капусты кольраби в пищу идут не листья, а плотный вздутый стебель (кочерыжка). Брокколи образует такие красивые нежные соцветия на толстеньких стебельках, что в тарелку с протертым супом для украшения кладут 3 – 4 этих зелененьких букетика. Брокколи еще и исключительно витаминная культура, богатая необходимыми минеральными веществами и микроэлементами. Все сорта капусты содержат кверцетины. Эти соединения защищают организм от опасности развития злокачественных опухолей. В соке капусты выявлен также витамин U, который благотворно влияет на жировой обмен и препятствует образованию язвы в желудке. Тартроновая кислота в сырой капусте предупреждает отложение подкожного жира в избытке. Низкая калорийность капусты выручит малоподвижных малышей, имеющих склонность к полноте.

Цветная капуста родом из Италии. Эта привередливая культура стараниями селекционеров перекочевала на север, и потомки ее не могут обходиться без обильного полива, а жару не любят. В июле, как только зачатки плотных белых бутонов размножились, пора собирать урожай, иначе нарушится биологическая ценность капусты и ее вкусовые качества.

Брюссельская капуста по количеству витаминов превосходит все остальные сорта. По запасам витамина С она уступает лишь черной смородине, облепихе да шиповнику. Всего 80 г брюссельской капусты полностью удовлетворяют суточную потребность дошкольника в этом витамине. Бета-каротина в столь маленьких кочешках в 15 (!) раз больше, чем в белокочанной или цветной капусте, и в 3 раза больше, чем в краснокочанной или кольраби. Чем еще богата брюссельская капуста? Витаминами группы В, ценными минеральными веществами и микроэлементами.

Белокочанная, краснокочанная капуста и кольраби содержат много грубых полисахаридов, трудных для детского пищеварения. У двух-трехлетних карапузов от них то вздутие животика начнется, то прослабит. Эти сорта капусты лучше добавлять в первые блюда.

Цветную же капусту можно предлагать малышам без опаски, но варите ее правильно: под крышкой, не до полной мягкости, в небольшом количестве кипящей воды. Тогда все полезное в ней сохранится.

**Сладкая морковка.**

Слово каротин образовано от латинского имени моркови Daucus carota. Всего 20 г этого лакомства на целые сутки снимут всякие заботы о витамине А для малыша. Для взрослого такого количества тоже достаточно. При хороших условиях хранения почти 90% каротина удерживается в моркови до 7 месяцев. Важность каротина несомненна, он необходим для зрения, хорошего состояния кожи и слизистых, для устойчивости организма к инфекциям дыхательных путей, укрепления противоопухолевого иммунитета. Так как он плохо растворяется в воде и хорошо – в жирах, то морковку разумнее есть со сметаной или растительным маслом.

Опытные кулинары советуют перед заправкой моркови в первые или вторые блюда слегка обжарить ее. Тогда блюда становятся значительно вкуснее, а морковь хорошо сохраняет каротин и повышает его усвоение. Закладывать морковь в блюдо надо не ранее чем за 5 минут до его окончания варки, помня, что устойчивость витамина А к кипячению не безгранична.

В отношении витаминов, особенно каротина, желтая морковь значительно уступает красной. Разновидности же корнеплода красного цвета различаются разве что по форме и чуть-чуть по вкусовым качествам. Разумеется, достоинства моркови не сводятся к одному каротину. В ней не менее десятка других витаминов, и среди них В2 и РР, благотворно влияющий на состояние кожи, сосудов и деятельность мозга. Только витамина С в морковке всего-то 5 мг в 100 г, а в сутки малышу его требуется 90 мг. Добавьте к салату из моркови сладкого красного перца, в 100 г которого содержится 250 мг аскорбинки, и на тарелке установится гармония.

Морковь заслужила еще один плюс, поскольку содержит вдвое больше щелочных элементов, чем кислотных. В нашем рационе последние преобладают, так что морковка, как и другие овощи, восстанавливает необходимый баланс.

**Яркая секла.**

В одной многодетной семье варили борщ на обед каждый день. И всегда он был особенный. Наваристым овощным бульоном детей кормили с 6 месяцев: попьет дитя вволю с ложечки ароматный бордовый борщик и тут же материнским молочком закусит. Годовалые карапузы, сидя на стульчике отцовской конструкции, уже сами учились черпать размятые ложкой овощи из своей мисочки. Все детки росли здоровыми, не зная диспепсий и запоров.

А обязан борщ своей целебностью конечно же свекле. Клубни ее сохраняются в буртах под соломой и землей в неприкосновенности вместе с запасом полезных веществ до нового урожая.

Но…легко в хранении – тяжело в жевании. Грызть сырую цельную свеклу мало кому по зубам. Будучи отваренной, она смягчается. К счастью, и в этом виде свекла прочно удерживает свои главные полезные свойства. Значительная часть грубой клетчатки корнеплода при нагревании превращается в более нежный и целебный пектин – он сам отлично переваривается в желудочно-кишечном тракте и улучшает усвоение других пищевых веществ.

Пектин, как пылесос, притягивает к себе все ненужное, вредное и выводит из организма. Если делать такую уборку вовремя, все системы организма будут работать исправно, без помех. Свекла по полноте набора минеральных веществ и микроэлементов может сравниться разве что с тыквой. В тарелке борща можно найти и массу витаминов. Небогатая витамином С свекла здесь дополнена таким важным источником аскорбиновой кислоты, как сладкий перец. Он же вместе с морковью обогатит блюдо каротинами.

Но и это еще не главное достоинство яркого корнеплода. Латинское название свеклы (beta) говорит о том, где впервые нашли бетаины – биологически активные полезные вещества. Свекольный бетаин способствует усвоению белков (строительный материал для клеток организма), важнейших ферментов и гормонов. Организм ребенка до трех лет еще не может усваивать питательные вещества, как требуется для его роста и развития, и бетаины свеклы существенно помогают в этом.

Бетаины регулируют жировой обмен, препятствуют образованию лишних отложений, особенно в печени. Эти полезные вещества есть и в листьях свеклы (при нагревании они не разрушаются). Так что пьет ли малыш летний свекольный сок, ест ли зимний борщ или винегрет, свой бетаин он получит.

**Сказочная тыква.**

Помните, из чего фея соорудила карету для Золушки? Стенки тыквы прочные, из того же материала, что и грецкие орехи, потому и хранится она так долго. В лечебном питании тыкву используют для многих диет. В вареном и печеном виде она полезна при заболеваниях желудки и кишечника. Упревшая тыквенная каша нежной консистенции не раздражает желудок. В ней много пектина, улучшающего пищеварение и выводящего из организма продукты обмена и вредные вещества.

Тыква врачует заболевания почек и мочевыводящих путей, гипертонию и другие болезни сосудов сердца. Для детей, склонных к избыточному весу, тыква ценна еще и тем, что при своем сладком вкусе и сытности малокалорийна. По богатейшему ассортименту минеральных веществ и микроэлементов тыкву можно сравнить разве что со свеклой. Главным же достоинством тыквы считается каротин, благодаря которому у нее, как у моркови, желтая или оранжевая мякоть. Плотный панцирь тыквы сохраняет этот витамин иногда до нового урожая. Самые витаминные тыквы – южные, мускатные, грушевидной формы с довольно тонкой корочкой. Появившись на наших рынках, они сразу завоевали признание.

Для малышей первых лет жизни, а также для будущих и кормящих мам тыква имеет особенное значение, т.к. богата витамином В9 (фолацин).

У детишек 1 – 3 лет гиповитаминоз обычно проявляется нарушениями кроветворения: в крови снижается количество и эритроцитов, и лейкоцитов, даже тромбоцитов. Страдает и желудочно-кишечный тракт.

Особенно восприимчивы к нехватке фолацина недоношенные младенцы и дети с чувствительным кишечником. Самым маленьким лучше давать свежеотжатый сок тыквы. Он переносится хорошо и витаминов содержит больше, чем блюда из тыквы: при тепловой обработке разрушается значительное количество фолиевой кислоты.

Недостаток этого витамина в питании будущей мамы чреват развитием малокровия у будущего у зреющего малыша. Потребность в фолацине при беременности велика, потому тыкву надо включать в ежедневный рацион круглый год.

Обогащение пищевого рациона фолацином обеспечит оптимальное развитие психики будущего младенца и предупредит возможные отклонения от нормы в его организме. Добавляйте в салаты свежую тыкву, пейте тыквенный сок.

**Картошечка.**

По питательности эта культура не уступит зерновым, обгоняя почти все овощи, поскольку до 80% ее сухих веществ приходится на крахмал. Правда, белков в картофеле немного. Зато они весьма удачно сбалансированы по составу. А вот жиров в картошечке, можно сказать, и вовсе нет. Не зря мы сдабриваем ее маслом: это не только вкусное, но и очень полезное дополнение.

Для детей крахмалистые клубни служат одним из самых ранних прикормов, потому что их них можно приготовить воздушное нежное пюре, протертое с горячим молоком, и очень вкусные и питательные протертые супы.

Картофель – важный источник витамина С. И если ваш ребенок тянется ручками к очищенному сырому картофелю, не препятствуйте, пусть погрызет немного.

Всего 100 г свежеубранного картофеля содержат 20 мг витамина С. Даже через 5 месяцев хранения в 100 г картофеля все еще остается15 мг витамина С, через 6 месяцев – 10 мг.

Главное не потерять этот нестойкий витамин в процессе приготовления. Надежнее всего защищает витамины от разрушения кожица, поэтому предпочтительно варить картофель в мундире, погружая его в кипящую воду (тогда потери витамина С ничтожны).