

Свежие фрукты и овощи в питании детей

Для укрепления иммунитета дошкольников и снижения уровня заболеваемости включите в осеннее меню разнообразные овощи и фрукты. Некоторые из них можно использовать только с учетом индивидуальной непереносимости детей.

Овощи и фрукты служат источником углеводов, растительных волокон, микроэлементов и водорастворимых витаминов. Почти все виды капусты, болгарский перец, зелень, облепиха и шиповник содержат витамин С – элемент, который поддерживает иммунитет, эластичность кожи и здоровья костно-мышечной системы.

Черноплодная рябина, яблоки, айва и шиповник снабжают организм биофлавоноидами, которые защищают кожу от внешней среды. Баклажаны, кукуруза, картофель, помидоры и фасоль богаты витамином В6, необходимым нервной системе. Морковь, черемша, шпинат и зелень, абрикосы и облепиха – поставщики каротина.



ИНТЕРЕСНО

Овощи и фрукты, которые должны быть в детском меню

Овощи и зелень

Картофель, капуста (белокочанная, краснокочанная, брюссельская, брокколи), морковь, свекла, огурцы, томаты, сладкий перец, кабачки, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), баклажаны, чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква.

Фрукты

Яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды.
В меню нельзя включать клубнику.
Цитрусовые и тропические фрукты (апельсины, мандарины, лимоны, манго, киви, ананас) включаются в дошкольное меню с учетом индивидуальной переносимости.



Как правильно выбирать и мыть свежие фрукты, ягоды и овощи, чтобы они не вызывали инфекционные заболевания?

Обратите внимание на внешний вид, запах, цвет, консистенцию продукта. Окрас плодов должен быть свойственный данному виду, не иметь признаков порчи и гниения, без повреждений кожуры. Спелые плоды отличает сильный приятный запах. Продажа загнивших, испорченных, с нарушением целостности кожуры овощей, бахчевых культур и фруктов в нарезку

запрещена.

Перед употреблением овощи и фрукты следует тщательно промыть под проточной водой руками или при помощи щетки. Не используйте бытовые средства для мытья посуды или мыло. Корнеплоды (картофель, редис, морковь, свеклу) нужно немного подержать в теплой воде. Затем тщательно очистить щеткой и хорошо промыть. Капусту разных видов перед промыванием прохладной водой очистить от верхнего слоя листьев. Цветную капусту перед споласкиванием разделить на соцветия, освободить от потемневших участков.

Зеленый лук, укроп, петрушку, кинзу, щавель, салатную зелень перебрать, удалить корни, пожелтевшие и поврежденные листья. Затем замочить зелень в прохладной воде на 15 минут, периодически меняя воду и разбирая зелень по отдельным листочкам и веточкам, пока на дно не осядет вся грязь и вода не станет чистой. После этого зелень нужно тщательно ополоснуть проточной водой. Для лучшего очищения зелени от патогенных бактерий и микробов можно подержать ее в течение получаса в солевом уксусном растворе: по одной столовой ложке соли и уксуса на один литр воды, затем ополоснуть проточной водой и обсушить.

Перед мытьем следует отобрать мятые, перезревшие, недозревшие, загнившие ягоды. Чтобы промыть клубнику, вишню, черешню, малину, смородину, выложите ягоды на дуршлаг в один слой и промывайте их под проточной водой пять минут. Так с поверхности сойдет земля или пыль. Затем устройте для ягод контрастные «ванны»: попеременно окунайте дуршлаг в емкость с горячей (но не кипятком!) и холодной водой. Две-три такие процедуры удалят всех микробов

Пищевая ценность овощей и фруктов, подвергшихся термической обработке, ниже свежих из-за разрушения витаминов и изменения вкусовых характеристик. Овощи в рацион детей поступают в супах, салатах, гарнирах. Фрукты – в готовом виде, в виде компотов или как добавка к десертам. Для тепловой обработки предпочтительнее использовать запекание и тушение.

Для предотвращения массовых отравлений и инфекционных заболеваний не допускается готовить холодные напитки и морсы из плодово-ягодного сырья без термической обработки, окрошки и холодные супы, а также использовать овощи и фрукты с наличием плесени и признаками гнили.

Для сохранения витаминов овощи следует закладывать только в кипящую подсоленную воду (кроме свеклы), нарезав их перед варкой. Не допускается предварительно замачивать, а также варить овощи накануне дня приготовления блюд. Овощи, предназначенные для приготовления винегретов и салатов, лучше варить в кожуре.

Готовить и заправлять салаты необходимо непосредственно перед раздачей. В качестве заправки салатов следует использовать растительное масло. Свежую зелень добавляют в готовые блюда.