

Фрукты в рационе питания ребенка

Полноценный рацион питания должен состоять из пяти основных групп продуктов: хлебобулочных изделий, злаков и круп; мяса, рыбы, яиц, орехов; молочных продуктов; овощей и фруктов.

Фрукты отвечают за насыщение организма минеральными веществами: натрием, калием, магнием, а также разнообразными витаминами: А, Е, В, К, фолиевой и аскорбиновой кислотой. Питательные вещества и витамины особенно нужны растущему организму, поэтому важно, чтобы **ребенок** в течение дня съедал несколько фруктов. Большинство детей предпочитают сладости основной пище, выбирая на перекус пирожное, шоколадку или чипсы, задача родителей — вовремя привить ребенку любовь к фруктам, чтобы мандарин или банан не уступали в ценности мороженому. Для этого с самого раннего возраста нужно постепенно знакомить ребенка с такими полезными десертами и держать на обеденном столе вазу не с выпечкой или конфетами, а с яблоками, бананами, апельсинами и другими фруктами.

В каком возрасте в рационе питания появляются фрукты?

Первый год жизни ребенок питается в основном грудным молоком или молочной смесью, и это главный источник веществ и элементов, необходимых для развития организма и формирования сильного иммунитета. По достижении полугодовалого возраста малыш постепенно знакомится с другой пищей, родители начинают вводить в его рацион прикорм включая в него фрукты.

Фрукты и ягоды: польза и вред

Фрукты и ягоды содержат широкий спектр витаминов, антиоксидантов, веществ, необходимых для работы пищеварения, кровообращения, дыхательной и даже репродуктивной системы. Грамотное употребление в пищу этих продуктов способствует формированию иммунитета ребенка, необходимого для борьбы с вирусными и бактериальными инфекциями. В целом повышается тонус организма. Фруктовые перекусы хорошо помогают придерживаться правильного питания, утоляя чувство голода и не неся в себе много калорий.

Если нет ограничений по здоровью, то фрукты —обязательный продукт для каждого человека, несмотря на юный или пожилой возраст. Но существует известное правило, что все хорошо в меру, оно применимо и в данном случае. Начнем с того, что к фруктам нужно относиться осторожно. В том плане, что они могут вызывать сильнейшую пищевую аллергию. Особенно опасны в этом плане цитрусовые: апельсины и мандарины. Впрочем, каждый детский организм индивидуален. Любой фрукт в теории способен вызвать аллергическую реакцию. И более серьезную, чем просто зуд или высыпания. Оптимально, при малейших признаках пищевой непереносимости сделать тест на чувствительность. Но обычно аллергия выявляется методом «научного тыка» — на что высыпало, то и не едим.

Также нужно обращать внимание на качество употребляемых продуктов, порой фрукты выращиваются с нарушением государственных стандартов и нормативов. Для быстрого роста и красивого товарного вида производители используют пестициды и нитраты, что в дальнейшем наносит вред здоровью, особенно детскому. Поэтому лучше покупать фрукты и овощи сертифицированных производителей или у знакомых фермеров, выращенные на грядке и в саду.

Какие фрукты для детей полезны

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журналов. Натёртые воском они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные, лучше со своего приусадебного участка.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.

Какие фрукты для детей особенно полезны?

- *Абрикосы* содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, тут много каротина, калия и клетчатки.
- *Апельсины, лимоны и грейпфруты* богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергических реакций.
- *Мандарины* уступают по количеству витамина С, фолиевой кислоты, но опережают по витамину А и каротиноидам. Ну и чистятся они легче, а это удобнее.
- *Банан* – сочный и сладкий, обычно с ним знакомят детишек первого года жизни (дают сам по себе и добавляют к творожку), он богат на калий.
- *Виноград* содержит антоциан, который способствует профилактике раковых заболеваний. Детишкам младшего возраста виноград не дают (возможно брожение).
- *Груша* содержит много сорбитола и клетчатки, дети очень любят груши за их сладость и необычный вкус.
- *Слива* богата пектином, каротиноидами, а также витамином С. Если у малыша есть проблемы со стулом, предложите ему сливу.
- *Хурма* содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А. Однако, некоторые сорта этого фрукта содержат и витамин С.
- *Яблоки* – самый популярный фрукт. Их мы едим чаще всего и не зря. Так регулярное употребление яблок способствует нормализации деятельности пищеварительной системы. В яблоках много витаминов А, В и С.

Фрукты для детей – незаменимая вещь. Твёрдые фрукты ещё очень полезно погрызть, они укрепляют зубы и дёсны. Теперь Вы знаете, какая польза для детей от фруктов и какие фрукты давать детям. Так что позаботьтесь, чтобы они были на детском столе.