

# ЗДОРОВЬЕ В ТАРЕЛКЕ



Многие родители, формируя рацион маленьких детей, мало внимания уделяют овощным и фруктовым салатам. При этом эти, не слишком сложные блюда, помогают сформировать культуру питания и помогают научить ребенка не переедать. Большинству известно, что фрукты и овощи содержат множество витаминов и минералов, которые так необходимы молодому и растущему организму ребенка. Именно поэтому хорошие родители стараются разнообразить питание своего ребенка несколькими видами салатов.

## Овощные салаты в питании детей.

- ❖ необходимо давать ребенку перед основным блюдом или в качестве гарнира к нему.
- ❖ в них содержатся пектины и клетчатка. Пектины предохраняют нежную слизистую оболочку желудка и кишечника от воздействия вредных веществ, которые могут попасть туда вместе с пищей или образоваться в процессе пищеварения, нормализуют работу кишечника и помогают выводить вредные вещества из организма.
- ❖ клетчатка помогает вывести из организма шлаки, способствует нормальному продвижению еды по желудочно-кишечному тракту.

## Фруктовые салаты в питании детей.

- ❖ их не следует подавать перед едой или вместе с основным блюдом, это может отбить у ребенка аппетит. Даже небольшая порция салата из свежих фруктов или ягод содержит некоторое количество сахаров.
- ❖ в качестве десерта – фруктовый салат для ребенка идеальный выбор. После приема пищи изменяется кислотно-щелочной баланс, что в некоторых случаях может негативно сказаться на работе кишечника. В этом случае порция фруктового салата создает запас щелочных минеральных веществ и способствует выравниванию кислотно-щелочного баланса в детском организме.

Не следует забывать о том, что заправка для детского салата не должна быть “взрослой”. Категорически нельзя использовать майонез или острый соус. В качестве альтернативы для овощного салата служит нежирная сметана, оливковое масло.

