# Здоровое питание: овощи, фрукты и ягоды в питании детей

Лето – время свежих фруктов и овощей. Именно летом у детей есть возможность употреблять свежие фрукты и овощи в количестве большем, чем в другое время года.

Фрукты и овощи отличаются от других продуктов специфическим составом: они насыщены комплексом минеральных веществ и витаминов, различными сахарами.

Большое количество витаминов (С, В, А, К, РР и др.) можно найти именно в овощах фруктах и ягодах. Наиболее богаты витамином С: киви, лимон, апельсин, грейпфрут, мандарин, айва, ананас, дыня, персик, банан, абрикос, слива, арбуз, гранат, авокадо, клубника, черника, смородина, белокочанная капуста, брокколи, картофель. Витамин А содержится в авокадо, картофеле, персике, моркови, брокколи, витамины группы В - в банане, бобовых, картофеле, дыне, папайе, витамин К содержится в белокочанной капусте, брокколи, банане.

Овощи поставляют в организм человека не только витамины, но и минеральные вещества, такие как железо, магний, фосфор, кальций, калий и другие.

Кроме всего прочего, во фруктах, овощах, ягодах содержится большое количество воды, порой достигая 90% от массы всего плода. Вода, которая входит в состав овощей, плодов и ягод, не задерживается в тканях, а быстро покидает организм, способствуя выведению продуктов обмена веществ.

Витамины и минеральные вещества способны оказывать влияние практически на системы организма: иммунную, сердечно-сосудистую, нервную, эндокринную, пищеварительную, костную, выделительную.

Так как овощи и фрукты обладают низкой калорийностью, употребление их способствует поддержанию нормальной массы тела у ребенка.

**Овощи и фрукты** являются основными **поставщики пищевых волокон,** играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта. Пищевые волокна помогают продвижению пищи в кишечнике, предупреждению запоров, участвуют в удалении из организма многих продуктов обмена веществ, а также попадающих в организм с пищей и водой различных чужеродных веществ. Пищевые волокна поддерживают необходимый состав микрофлоры, без которой человеческий организм не может нормально функционировать.

Некоторые дети не любят овощи. В этом случае родители должны день за днем формировать привычку к здоровому питанию. Нужно заметить, что при перекусе яблоком, грушей или другими фруктами у детей редко возникает желание употребить какой-либо неполезный продукт.

Уважаемые родители, рекомендуем ежедневно включать в рацион питания детей овощи, фрукты и ягоды.

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора по Чувашской Республике – Чувашии в Батыревском районе