



Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №124» комбинированного вида



Журнал для детей, педагогов и родителей

ЗОЖик: разговор о правильном питании



Правильное питание – залог здоровья

Как правильно питаться дошкольнику

После трех лет в жизни вашего малыша наступает новый период развития — теперь он уже дошкольник.

К этому возрасту ребенок имеет 20 зубов, умеет обращаться с ложкой и пьет из чашки. Именно в дошкольный период происходит формирование многих привычек, связанных с питанием. Органы пищеварения в этот период также продолжают свое формирование (полностью они достигнут «взрослого» состояния лишь к 15—16 годам). Питание дошкольника, хотя уже и приближено к взрослому столу, все-таки обладает рядом особенностей.

Первая такая особенность — снижение калорийности пищи относительно массы тела (в раннем возрасте — 1.10 ккал на 1 кг веса, а в дошкольном возрасте — 90 ккал на 1 кг веса). Хотя ребенок по-прежнему тратит немало энергии на восстановление затраченных сил и на рост, калорийность пищи не должна быть такой же высокой. Некоторые калорийные блюда содержат в избытке холестерин, что очень вредно для ребенка. Иногда ребенок ест калорийные блюда (мучные изделия, сладости, каши), но его организм, несмотря на достаточную прибавку массы, истощается. Ребенок становится болезненно полным, а его лицо отекает, одутловатым, при этом уровень гемоглобина падает и общий иммунитет резко снижается. Это связано с нехваткой витаминов, различных микро- и макроэлементов. Меню дошкольника должно быть очень разнообразным, ведь правильное питание — это не только калории, но и различные питательные вещества.

Второй особенностью питания дошкольника является значительное уменьшение доли белковой пищи по сравнению с ранним возрастом и увеличение доли углеводов в рационе.

Для детей-дошкольников уместно готовить блюда с зеленым луком, чесноком, в небольших количествах предлагать различные свежие пряные травы. Крупы с тушеными овощами или каша с салатом могут подаваться на ужин или как гарнир к обеду.



Дошкольник получает уже меньше молочных продуктов, но больше овощей, фруктов и мучных изделий. Содержание углеводов в рационе ребенка должно в четыре раза превышать содержание белков и жиров. Углеводы и жиры становятся основными источниками энергии для ребенка трех — шести лет. Причем белки и жиры растительного происхождения все больше заменяют животные белки и жиры. Чтобы питание ребенка было сбалансированным, нужно составлять примерное меню на неделю и равномерно распределять продукты.

Теперь готовить ребенку проще не только из-за разнообразного ассортимента доступных ему продуктов, но и из-за того, что не нужно протирать и измельчать продукты. Хотя картофельное пюре и остается в рационе малыша, каши делают все более густыми и рассыпчатыми. Пюреобразная пища уже менее полезна малышу, так как ему нужно как можно больше тренировать челюстные мышцы. Многие дети в этом возрасте предпочитают бутерброды, котлеты, сырые неразрезанные овощи и фрукты, кусочки мяса и не слишком «жалуют» супы, вареные гарниры, каши.

В рационе ребенка должно быть много овощей, фруктов, продуктов, богатых балластными веществами.

А вот количество потребляемого ребенком жира следует ограничить, ведь жирная пища дольше усваивается организмом. Большое количество жиров мешает и нормальному усвоению белковой пищи. Жиры усваиваются организмом нормально только тогда, когда их употребляют в пищу вместе с достаточным количеством углеводов. Например, сливочное масло лучше всего давать ребенку с хлебом или с кашей, с макаронами, а растительное масло — с овощами (сырыми и тушеными, к тому же так лучше усваиваются многие «жирорастворимые» витамины из сырых овощей). Если ребенок получает избыточное количество жиров, это задерживает выделение желудочного сока и ухудшает работу печени и всего пищеварительного тракта. Избыток жирной пищи может привести к ожирению. Теперь ребенок должен получать ежедневно 35 г жиров, из которых 10 г — растительное масло, а 25 г — сливочное масло. Иногда ребенку можно дать немного соленого сала. Сливочный маргарин следует использовать только для выпечки.

Блюда из мяса, рыбы, круп должны сочетаться с овощами. Очень полезны салаты из свежих овощей, подаваемые к мясу и рыбе. Для приготовления блюд детского рациона стоит использовать не только традиционную капусту, морковь, кабачки, огурцы и помидоры, но и редьку, кольраби, спаржевую фасоль, спаржу, листовой салат, репу, отварную кукурузу, шпинат.

Питание детей обязательно должно быть разнообразным. При однообразном или неправильном питании организм не получает нужных ему веществ, и здоровье человека начинает разрушаться. В пище должно содержаться определённое количество белковых продуктов, жира и углеводов. Кроме того, организм человека постоянно нуждается в минеральных солях, витаминах, воде. Ни одно из основных веществ пищи нельзя заменить другим.

БЕЛКОВАЯ ПИЩА

Роль белков в питании ребёнка исключительно велика. Белки необходимы для построения новых клеток и тканей. Недостаток белка в пище приводит к задержке роста и развития, снижению массы тела и сопротивляемости инфекционным заболеваниям.

Наиболее высокой биологической ценностью обладают белки животного происхождения, содержащиеся в молоке, молочных продуктах, йогуртах, мясе, рыбе, яйцах. Немаловажными являются растительные белки, содержащиеся в крупах, хлебобулочных изделиях, бобовых, орехах, семечках, овощах.

Мясо и птицу детям лучше предложить в виде рубленых изделий, а не куском. Это могут быть: бефстроганов, отбивные и рубленые котлеты, тушеная говядина, птица, крестьянская колбаса, домашняя ветчина, заливное мясо. Из рыбы нужно обязательно выбрать все кости.

Дошкольникам не рекомендуются продукты, содержащие много соли и жира, ароматизаторов и красителей, в том числе копчёные колбасы, консервы, жирное мясо и колбасы. Конечно, можно иногда обойтись сосисками и сардельками, в названии которых звучит слово «детские», но это скорее исключение из правила.

Формирование вкусовых пристрастий у ребёнка происходит в среднем до 5 лет. Поэтому важно, чтобы ребёнок и в дальнейшем отдавал предпочтение натуральной пище.



Количество белков, необходимых дошкольнику:

50% белков должны быть животного происхождения. Это:

85-100 гр. мяса,

25-30 гр. рыбы

(лучше всего для кормления детей подходят говядина, телятина, а также нежирная баранина, мясо кур, кролика, печень, язык. Нежелательно давать ребёнку мясо гуся или утки, так как оно содержит трудноперевариваемые жиры. Лучше всего мясо и рыбу давать в отдельные дни, 4-5 раз в неделю мясо по 100-130 граммов, 2 раза в неделю рыбу по 70-100 граммов), одно яйцо через день (осторожно с белком, при склонности к аллергии лучше давать только желток),

0,5 литра молока или кисломолочных продуктов,

50 граммов творога,

сыр – 3 грамма в день,

5 граммов сметаны или сливок.

Не обязательно давать сыр, сметану и творог каждый день, лучше 2-3 раза в неделю, но в большем объёме (100 граммов творога 3 раза в неделю и т.д.).

ЖИРЫ

Для детей жиры и масла служат главным строительным материалом для развивающегося мозга, поэтому в детском питании обезжиренные продукты не применяются. Целый ряд витаминов растворяется только в жирах, а именно витамины А, Д, Е, К. Вредны как недостаток, так и избыток жиров в пище. При избытке жира пища задерживается в желудке до 6-ти часов, что приводит к потере аппетита, нарушению нормального пищеварения, а в дальнейшем к избыточному весу, сердечно-сосудистым заболеваниям, сахарному диабету и другим недугам.

Количество жиров, необходимых ребёнку:

В среднем ребёнку необходимо 60 – 80 граммов жира в день.

Из этого количества:

- 25-30 граммов (1,5 столовых ложки) сливочного масла в каши и на бутерброд,

- 10 граммов (2 чайной ложки) растительного масла используются для заправки салатов, винегретов, тушения, запекания.

Говяжий, свиной, бараний жиры (смаец) нельзя включать в рацион питания дошкольника, поскольку они плохо усваиваются растущим организмом.

Остальное количество (так называемый невидимый жир) уже содержится в продуктах питания (молоко, мясо, творог, орехи и т.д.).

УГЛЕВОДЫ

Служат основным легкоусвояемым источником энергии, обеспечивающим 50-60% необходимой для организма энергии в сутки. Содержатся в продуктах растительного происхождения: хлеб, макаронные изделия, крупы, картофель, овощи и фрукты, сладости.

Количество углеводов, необходимых дошкольнику:

- 30-50 граммов ржаного и 100-125 граммов пшеничного хлеба (если вы даёте сухари или баранки, уменьшайте соответственно количество хлеба),
- картофель – 120-150 граммов,
- порция каши – 120-150 граммов,
- овощи – 180-200 граммов,
- фрукты и ягоды – 100-200 граммов, сок – 100-150 граммов в день,
- 35-50 граммов сахара (5-7 чайных ложек сахарного песка, учитывая сахаросодержащие напитки – компот, кисель, лимонад и т.д.),
- 10-15 граммов сахаросодержащих продуктов (пастила, мармелад, повидло, варенье, халва).

Резюмируя вышесказанное, еще раз выделим шесть основных питательных веществ

Название питательных веществ	Значение в жизнедеятельности организма	Продукты, в которых содержится наибольшее количество вещества
Белки	Необходимы для роста, восстановления и замещения тканей организма	Содержатся в бобовых (бобы, чечевица, горох) и крупах, а также в мясе, рыбе и молочных продуктах
Жиры	Необходимы как запас энергии. Они дают организму больше калорий, чем любые другие вещества	Содержатся в продуктах животного происхождения, в молочных продуктах и яйцах, в домашней птице, маргарине, оливковом, кукурузном и подсолнечном масле, а также в рыбе
Углеводы	Главный источник энергии	Содержатся в злаках, крупах, корнеплодах в виде натуральных Сахаров и крахмала
Клетчатка	Способствует нормальной функции кишечника	Представляет собой остатки растительных продуктов, которые не усваиваются в пищеварительном тракте
Минеральные соли	Активно участвуют в процессе обмена веществ, и в электрохимических процессах нервной системы мышечной ткани. Также они необходимы при формировании таких структур, как скелет и зубы	Содержатся в яйцах, рыбе, мясе, фруктах и овощах и т. д.
Витамины	Нужны организму для регуляции обмена веществ и образования энергии из углеводов в жиры	Содержатся в сырых овощах и фруктах

О режиме питания дошкольника

Резких изменений в режиме питания ребенка в этот период не происходит. Хотя ребенок этого возраста может питаться уже только три раза в день, полезнее разделить пищу на четыре или пять приемов. Ребенок может получать

два завтрака, обед, полдник, ужин или завтрак, обед, полдник и ужин. Длительные перерывы в питании могут привести к тому, что сильно проголодавшийся ребенок съест больше, чем ему требуется, и будет ощущать тяжесть в желудке. Пятиразовое же питание гарантирует относительно регулярное снабжение организма питательными веществами и более полезно для обмена веществ.

Если ребенок посещает детский сад, то там он обычно ест три — четыре раза, к этому прибавляется и домашний ужин. Утром перед выходом из дома ребенку также полезно немного поесть. Но лучше, если это будет не каша или бутерброд с колбасой (все это он получит и в детском саду), а яблоко, стакан сока, творог или легкий овощной салат. Такая еда только улучшит аппетит, и придя в детский сад, ребенок с удовольствием съест ту же кашу.

Если пришло время очередного приема пищи, а ребенок не хочет есть, не стоит его заставлять. Однако стоит быть внимательнее к тем детям, которые «никогда не хотят есть». У таких детей немного нарушено «ориентирование» в потребности есть. Они и в три — четыре года еще не понимают, что хотят кушать, и могут долго оставаться голодными, а после сразу начинают капризничать и плакать от голода, но все равно отказываются поесть. Обычно такие дети доставляют немало хлопот родителям в раннем возрасте. С ними нельзя придерживаться правила «не хочешь — не ешь». Кормить насильно их также не следует, но предлагать пищу им нужно чаще и настойчивее, чем детям с ярко выраженным аппетитом.



«Сколько влезет» или кормить по нормам?

Дети-дошкольники могут съесть уже достаточно большие порции пищи, все зависит от аппетита. Если ребенок перебирает вес, то есть смысл ограничить объем калорийных блюд и заменить их менее калорийными. Если же ребенок насыщается меньшим количеством еды и при этом подвижен, то нет смысла заставлять его есть «по норме».

Хотя по общеустановленным нормам ребенок уже должен есть больше, многие дети начинают есть большие порции только к пяти — Шести годам, а некоторые малыши — только к семи — восьми годам.

Примерной нормой питания для ребенка этого возраста является объем пищи в 1500 — 1700 мл. При этом количество салата, предлагаемое на закуску, составляет примерно 50 г, крупяные блюда и каши — 200 г, овощные блюда (не гарнир) — 200 г, мясо или рыба с гарниром (рис, картофельное пюре или овощи) — 70 — 100 г мяса и 100 г гарнира, супы — 1 стакан (но можно и больше), напитки (чай, молоко, какао или компот) — по 1 стакану. Следует учитывать, что ребенок может как не доедать порцию, так и попросить немного добавки.

Нельзя заставлять ребенка обязательно доесть «до доньшка». Если же он попросил добавки, лучше предложить ему другое блюдо (если это обед), так как для здоровья и правильного обмена веществ полезнее разнообразие. Если же ребенок продолжает упорствовать и просит еще, можно предложить ему примерно треть порции. Причем блюда из овощей или творога вполне можно давать малышу и больше. Если же это мясо, рыба или десерт, то злоупотреблять ими не стоит.



Что делать, если ребёнок плохо ест?

- Выяснить, не связано ли это с каким-либо заболеванием или однообразием приготовленной пищи.
- Не торопите ребёнка, пусть он хоть и медленно, но справляется с блюдом, медленно пережёвывает пищу.
- Некоторые дети пьют во время еды много воды, что снижает объём потребляемой пищи и её усвоение. Однако при плохом аппетите разрешите малышу запивать небольшими глоточками густую и твёрдую пищу.
- Не прибегайте к кормлению насильно. Если ребёнок отказывается от еды, лучше пропустить одно кормление вообще, чем настаивать и доводить его до слёз. Не кормите с уговорами, с развлечениями, во время игры.
- Не ведите разговоров при ребёнке о плохом аппетите и о своих переживаниях по этому поводу. Он может привыкнуть к таким разговорам и действительно будет капризничать и отказываться от еды. В то же время, если малыш съел всю предложенную ему еду, похвалите его.
- 2-3 часа перед обедом необходимо гулять с малышом, по-другому, нагулять аппетит.
- Есть дети – «малоежки». Для них необходимо увеличить в рационе белковые продукты (творог, мясо, рыба, орехи, йогурт за счет уменьшения каш и хлеба).
- Переживая из-за плохого аппетита детей, родители нередко забывают, что баловали своих любимцев конфеткой, мягкой булочкой перед завтраком, обедом или ужином. А между тем кормление во внеурочное время и сами по себе сладости вызывают срыв аппетита. Помните! если на столе постоянно стоит ваза с конфетами и печеньями и доступ к ней свободный, то проблем с аппетитом или нарушением здоровья не избежать.
- При желании ребёнка полакомиться, предложите ему между кормлениями морковь, яблоко, помидор, огурец.
- Если за завтраком или обедом ребёнок плохо ел, родителям нужно собрать волю в кулак и выдержать характер: убрать всё со стола и ничего не давать до следующего приёма пищи. Вынужденное голодание может отучить ребёнка привередничать за столом.
- Необходимо соблюдать определённый интервал между приёмами пищи. Отклонение от установленного времени не должно превышать 15-30 минут. При этом у ребёнка регулярно возникает чувство голода, сопровождающееся усилением выделения желудочного сока, к тому же вырабатывается интерес к приёму пищи

Как известно, без воды...

Хотя дошкольник уже прекрасно жует и справляется с твердыми продуктами, слишком густая или сухая пища не пользуется в этом возрасте популярностью. У многих детей слюноотделение существенно снижено и им трудно глотать густую пищу. Таким детям можно давать запивать еду жидкостью, но при этом не нужно пить много, достаточно сделать пару глотков. Если вода будет немного подкислена соком, это поможет лучшему слюноотделению, так как кислое стимулирует выработку слюны.

Некоторые дети предпочитают попить перед едой. Иногда родители не дают воду перед обедом, опасаясь, что, выпив много жидкости, ребенок меньше съест. На самом деле вода, наоборот, способствует выделению пищеварительных соков. Лучше, если это будет чистая или минеральная вода, разведенный, чуть кисловатый сок или немного несладкого компота. Хотя дошкольники уже не так подвержены обезвоживанию, как маленькие дети, все-таки следует постоянно поддерживать водно-солевой баланс организма. Если у ребенка нет расстройства желудка и температура в помещении нормальная, то ребенок не будет нуждаться в лишней жидкости, кроме той, что он получит с пищей и напитками. Некоторые дети, правда, пьют больше своих сверстников. Иногда это может быть предвестником болезни (диабет), но чаще это просто особенность развития. Если ребенок нормально питается, ест фрукты и свежие овощи, то даже в жаркую погоду не стоит давать ему больше полутора — двух стаканов дополнительной жидкости.



Если же налицо сильное потоотделение и пересыхание слизистой оболочки полости рта, можно давать пить и больше минеральной воды или отвара из сухофруктов. Иногда дети могут выпить подряд несколько стаканов жидкости. Такого допускать никак нельзя. Это не только не утоляет жажду, но и вызывает обессоливание и гиповитаминоз организма, у ребенка могут даже возникнуть судороги.

Жидкость следует пить небольшими глотками, не пить сразу много, а лучше делать это чаще. Можно завести ребенку небольшую детскую чашку, из которой он сможет пить между приемами пищи. Если такая чашка будет достаточно легкой, ее можно брать с собой на прогулку в жаркую погоду.

В меню дошкольника появляются разнообразные напитки. Это не только соки, минеральная вода, компоты, кисели, молочные и кисломолочные напитки, но и какао, и растворимые напитки на основе какао (их лучше давать утром или днем на полдник, но не чаще, чем два раза в неделю). Чай с молоком, а ближе к шести годам и кофейный напиток с молоком также внесут в рацион заметное разнообразие. Различные витаминные «шипучие» напитки можно давать ребенку только посоветовавшись с врачом. А вот газированные напитки с различными сиропами по-прежнему вредны. Они не только способствуют кариесу, но и становятся источником лишних калорий и нарушения обмена веществ.



Не секрет, что вода – источник жизни для всех живых организмов на Земле, в т.ч. и для человека. Этот факт красноречиво говорит о пользе воды.

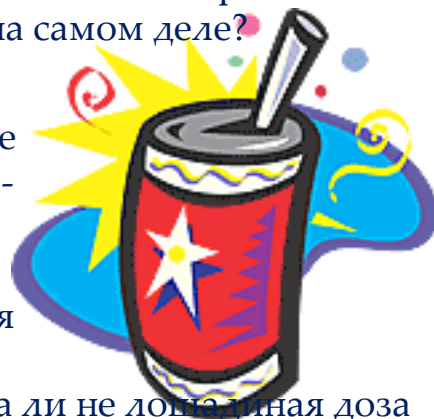
Вредные продукты для детей

Каждая мама желает добра своему малышу, заботится о его здоровье и старается удовлетворять его гастрономические пристрастия наиболее вкусными и полезными блюдами. Но маленькие дети, почему то, будто знают о вреде некоторых продуктов и тянут их в рот. Давайте ознакомимся с списком самых вредных продуктов для детей, чтобы полностью исключить их из рациона наследника или наследницы.

Как ни странно, основная опасность может подстерегать деток не только в еде, реклама которой нацелена на взрослую аудиторию, но также в продуктах, якобы, созданных исключительно для детей. Многие родители верят в их пользу и с удовольствием удовлетворяют аппетиты ребенка различными сладостями, но так ли они полезны на самом деле?

Газированные напитки

Наверное, все молодые родители, которые сами не прочь утолить жажду бутылочкой холодной Кока-колы или Пепси, знают, как настойчиво кланчат сладкий газированный напиток маленькие детки. На деле, вред от подобных напитков, особенно для детского организма, колоссален – красочной упаковкой в содержимом газировки прячется едва ли не лодочная доза сахара и различных химических веществ. Врачи с каждым днем все громче и громче предостерегают взрослых людей об опасностях сладкой газировки, что уж говорить о малышах – им такие вкусности вовсе противопоказаны.



Жевательные резинки и всевозможные модные конфеты

Польза от жевательной резинки весьма сомнительна, если не сказать большего. Вред же от ее употребления детьми весьма реален – в любой жвачке, пастиле, жевательной конфете или модном чупа-чупсе содержится огромное количество сахара в совокупности с различными химическими добавками и красителями.



Сосиски, колбасы

Как ни странно, одной из самых опасных категорий продуктов для детей являются различные колбасные изделия: сосиски, сардельки и прочее. Причина проста: практически все колбасные изделия, включая сардельки и сосиски не содержат качественного мяса, напротив, состоят из субпродукта с огромным количеством жира (сало, свиная шкура, копыта, уши и т.д.). Кроме того, основная «прелесть» любой сардельки кроется в хорошо знакомом многим глутамате натрия – заменителе вкуса, который и делает низкосортный «фарш» будущих сарделек мясным изделием. Если вы действительно заботитесь о здоровье малыша – замените колбасные изделия в его рационе качественными мясными продуктами и откажитесь от ароматного микса химических добавок, субпродукта и сои.



Фастфуд

Сегодня во всем мире создаются крупные анти-рекламные компании против различных сетей быстрого питания, так как продукция, предлагаемая этими заведениями, не может называться здоровой. На самом деле куда более опасная проблема – отечественный фастфуд в виде хот-догов, хачапури, беляшей, шаурмы и прочих уличных «вкусностей», приготовленных часто в антисанитарных условиях. Такая еда вредна не только малышу, но и взрослому, влечет за собой частое возникновение кишечных инфекций, отравлений и прочего.

Чипсы и сухарики

Несмотря на то, что реклама этих продуктов редко нацелена на детей, малыши все же весьма часто просят своих родителей купить нечто подобное перекусить. На самом деле, никогда не позволяйте ребенку «перекусывать» чипсами или сухариками – это не только не полезно, но и вредно. В каждой пачке такой продукции можно отыскать не только огромное количество соли, но и различных химических добавок. Лучше приготовить ребенку настоящий бутерброд, чем подвергать его организм столь вредному воздействию модных сухариков или чипсов.



Правильное питание — залог хорошего настроения!

Мало кто связывает правильное питание с хорошим настроением. А зря! Вот несколько простых правил, которые помогут вам сохранить не только здоровье, но и хорошее расположение духа.

- Обогащите рацион продуктами, которые медленно расщепляются в организме. Для выработки веществ, отвечающих за хорошее настроение, мозгу необходим постоянный приток глюкозы.
- Скажите «Да!» фолиевой кислоте, именно она отвечает за выработку «передатчиков счастья» в нервной системе. Налегайте на брокколи и шпинат, фасоль, печень, творог, сыр и ржаной хлеб.
- Трижды в неделю в вашем меню должны появляться жирная рыба, орехи кешью и тыквенные семечки. В них содержится много жирных кислот, нехватка которых, по утверждению британских медиков, может вызвать депрессию.

Чтобы здоровьем заряжаться надо вовремя питаться



8 часов утра

завтрак



Нам омлет и запеканки.
Кашу вкусную из манки.
И конечно молочка,
Целых два стаканчика.
Завтрак быстро уплетём,
На занятия пойдём.
Но сначала мы конечно,
Всю посуду уберём.



19 часов или
7 часов вечера

ужин

Скоро спать пора ложиться,
Надо на ночь подкрепиться.
Всем ребятам нужен
Вкусный, сытный ужин.



12 часов дня
(полдень)

обед



Голод мучает немножко...
Где моя большая ложка?
Съел я суп, а с ним лепешку,
Куричку, а с ней картошку.
Съел салатик, в нём морковка,
Витаминов свежих столько!!!
После – чай, пирог из яблок.
Сытый мой обед и сладок.

Чистота - залог здоровья

Мама плохо руки мыла:
Лишь водичкою смочила,
Мылом мылить не старалась -
На ладонках грязь осталась.



Нет полезнее продуктов,
Вкусных овощей и фруктов.
Только вот перед едой,
Мама, ты их чисто мой!



Полотенце - в черных пятнах!
Как же это неприятно!
Попадут микробы в рот -
Может заболеть живот.



Так что, дети, постарайтесь,
Чаще с мылом умывайтесь!
Надо теплой водой
Руки мыть перед едой!

Детям всем даем совет -
Есть на полдник винегрет



Большая часть овощей и фруктов завозят к нам из дальних стран. Поскольку большая часть этих продуктов не может долго храниться в обычных условиях, человечество и придумало обработку пестицидами.

Пестициды – это химические средства, которые используют для борьбы с вредителями и болезнями растений. Этими веществами обрызгивают овощи и фрукты не только в период их созревания, но и уборки урожая. Поскольку пестициды – это токсичные вещества, они крайне опасны для человека.

Овощи и фрукты нужно тщательно мыть не только для того, чтобы удалить с них песок, землю, но и очистить их от всевозможных ядохимикатов.

Исключительно в мыльной воде нужно мыть овощи и фрукты, которые покрыты воском и парафином.

Для детей стоит замачивать импортные фрукты и овощи в холодной воде на один час, поскольку считается, что вода заберет часть вредных веществ. У импортных плодов обязательно нужно счищать верхний слой, не только детям, но и взрослым.

Твердые фрукты и овощи моют с помощью щетки или губки. Если ягоды и фрукты располагаются на тонких веточках, то обязательно промывают каждую ягодку, а у зеленого салата – каждый листочек.

Мыть овощи надо быстро, так потеря витаминов будет минимальной.



Надеемся, советы наши
Помогут непременно Вам.
А мы желаем всем здоровья:
И Вам и Вашим малышам!