Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение

Венгеровский детский сад№3

Консультация для родителей «Лето - витаминная пора»

Воспитатель: Королёва С.Н.

**Лето** – это отличное время года, когда вокруг изобилие ягод и фруктов. Это не только вкусно, но и очень полезно, ягоды и фрукты помогают ребенку запастись витаминами на целый год. Во фруктах содержится клетчатка, витамины , полноценные сахара *(глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза)* и бета-каротин. В ягодах антиоксиданты, и минералы, что необходимо активно растущему организму. Всё это делает их очень важной составляющей в детском питании.

**Летом**  в рационе детей необходимо использовать только свежие фрукты и ягоды. Не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду, натёртые воском - они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, а лучше со своего садового участка.

Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник и др. Очень полезны также лесные ягоды — черника, брусника, малина, голубика.

Старайтесь разнообразить рацион ребенка, чередуйте различные фрукты и ягоды. Помните, что кожура тоже полезна, 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, заправьте сметаной или натуральным йогуртом. Или же можно добавлять ягоды и фрукты и в молочные каши по утрам. Ягоды и фрукты также отлично сочетаются с творожком или сливками, можно сделать смузи, измельчив ягоды в блэндере и смешав с кефиром, молоком или снежком. Таким образом, дети будут с удовольствием уплетать фрукты и ягоды.

Кроме этого, не забывайте рассказывать детям о различных фруктах и ягодах, проговаривайте название, внешний вид. Отправляясь с ребенком в сад, покажите ребенку ягоды, которые растут на вашем участке. Расскажите ребенку, что не все ягоды съедобны. Предупредите о том, что без разрешения взрослых есть лесные ягоды нельзя. Незрелые ягоды и фрукты тоже вредны. В них содержится протопектин, из которого в пищеварительном тракте может образоваться опасный для здоровья метиловый спирт. Поэтому незрелыми ягодами и фруктами можно отравиться *(начинаются тошнота, рвота, головная боль, может даже ослабеть зрение)*. В незрелых плодах возросшее количество различных органических кислот вызывает воспаление желудка и кишечника, при этом также появляются тошнота, иногда с рвотой, боли в животе.

Большое количество ягод и фруктов тоже вредно. Если ягод слишком много, то в кишечнике ребенка могут начаться процессы брожения, отсюда вздутие и послабление стула, вплоть до поноса. Даже витамины  **могут**

Навредить ребёнку: так, например, большая доза витамина *«С»* может нарушить работу почек.

**Витамином « С» богата капуста**, сладкий красный перец, сельдерей, петрушка, шпинат, салат, редис, яблоки, земляника, черная смородина , апельсины, сливы.

Источником каротина являются: морковь, тыква, абрикосы, персики, черешня, вишня, красная малина.

Много солей калия в баклажанах, картофеле, свекле, винограде, крыжовнике.

Железо в красном перце, редисе, сливе, яблоках.

Соблюдайте питьевой режим, и будьте здоровы!

 Стремитесь, чтобы в рационе ребенка было много витаминов натурального происхождения в любое время года. Не забывайте про мед, лук и чеснок – эти дары природы должны обязательно присутствовать на детском столе. Приучите ребенка их любить и многие вирусы обойдут его. Вообще, качественное, сбалансированное, разнообразное питание – залог формирования хорошего иммунитета.