**Овощи в меню ребенка**

Овощи играют большую роль в питании детей. Меню ребенка всегда должно быть разнообразным, вкусным, полезным. За последние десятилетия выбор продуктов стал обширен и многообразен.

Вкусовые пристрастия детей и их родителей заметно изменились.

 Почетное место заняли сладкие фрукты, а постные овощи отошли на второй план и все меньше пользуются спросом. Но они не потеряли от этого своей важности, ничто полностью не может их заменить.

**Значение овощей в питании детей**

Овощи – это кладезь витаминов, микроэлементов и других жизненно важных и нужных веществ. Все они комплексно помогают ребенку сохранить здоровье, укрепляют иммунитет, повышают жизненные силы организма, поднимают настроение. Известно их положительное воздействие на кишечник. Полезны детям, у которых есть такие проблемы, как [запор](http://www.list7i.ru/?mod=boards&id=257), диарея, дисбактериоз. При этом овощи очень хорошо усваиваются, считаются диетическими продуктами питания. Не зря первые прикормы малыша начинаются именно с них. С другой стороны, овощи в питании ребенка нужны для того, чтобы разнообразить вкусовые ощущения и определиться с кулинарными пристрастиями. Это возможность изучать окружающий мир с помощью рецепторов языка. Кроме того, овощи содержат большое количество воды. Это позволяет хорошо утолить жажду и напитать тело живительной влагой, которая необходима для жизни, как воздух, потому что участвует во всех без исключения процессах организма.

**Самые полезные овощи для детей**

Выделить из всех овощей самые полезные практически невозможно. Любой из них содержит в себе комплекс необходимых веществ, оказывающий положительное воздействие. Некоторые выводы о самых полезных овощах можно сделать, основываясь только на конкретных ситуациях.

Овощи с самой низкой аллергенной активностью:

капуста;

кабачки;

огурцы;

лук;

картофель.

Самые полезные овощи для кишечника:

свекла;

кабачки;

патиссоны;

баклажаны;

тыква;

морковь;

картофель.

Овощи, укрепляющие зрение:

морковь;

сладкий перец;

свекла.

Полезны при вирусных и бактериальных инфекциях:

чеснок;

лук;

сладкий перец;

редис;

редька;

репа.

Как приготовить овощи ребенку

Конечно, приготовить разные овощи можно практически всеми известными способами: потушить, зажарить, сварить, припустить и т.д. Но, возвращаясь к пользе, некоторые из них лучше избегать. Так, например, жареные овощи принесут больше вреда. В процессе этого метода термической обработки продукты лишаются практически всех полезных веществ. Кроме того, научно доказано, что любая жареная пища уменьшает время свертывания крови, способствует ожирению, хуже переваривается, негативно воздействует на работу желудочно-кишечного тракта.

Самым лучшим вариантом является питание сырыми овощами. Но некоторые из них все-таки никак не обходятся без термической обработки, например, картофель, баклажаны. А для маленьких малышей в возрасте до 1 года сырые овощи не рекомендованы, потому что дольше перевариваются и могут вызвать вздутие живота, газообразование, кишечные колики. Поэтому для детского питания лучше готовить блюда, пользуясь такими способами, как варка на пару и тушение. Так в продуктах сохраняются полезные вещества. Маленьким детям до года овощи толкут или измельчают в блендере до пюре образного состояния. Это исключает проблемы с пережевыванием пищи, улучшает ее переваривание, ускоряет преобразование в энергию.

Для того чтобы заинтересовать детей необходимо овощи вкусно приготовить и красиво подать. Для малышей младше года можно сделать овощное пюре, сварить манную кашу с добавлением тыквы, пудинг из моркови и яблок, тыквенную запеканку и множество других оригинальных блюд. Для детей постарше выбор кулинарных рецептов еще шире и обязательно найдется хотя бы парочка гастрономических задумок, которые понравятся ребенку.

