

# Роль овощей и фруктов в питании ребенка

Питание ребенка вряд ли можно считать полноценным, если в рацион не входят растительные продукты. Ежедневно ребенок должен потреблять не менее 300г суммарно овощей и фруктов. Фрукты и овощи отличаются от других продуктов своим составом. Они относительно бедны белками и жирами, но при этом насыщены комплексом минеральных веществ и витаминов, различными сахарами (глюкоза, фруктоза, сахароза).

Несмотря на то, что все овощи и фрукты различны и по своим свойствам и характеристикам, есть их общие полезные свойства, способствующие более полному насыщению организма ребенка полезными веществами. Вот основные из них:

## **1. Большое количество углеводов на фоне низкого количества белков и жиров.**

Это – отличительная черта двух групп продуктов – овощей и фруктов. Но если во фруктах углеводы представлены в значительной мере простыми сахарами, то в овощах это чаще полисахариды – крахмал, клетчатка и другие. Значение крахмала в том, что он обеспечивает организм энергией, а значение клетчатки – она заставляет шевелиться и работать кишечник. И то, и другое способствует поддержанию тонуса и активности организма.

## **2. Большое содержание воды.**

Её содержание в овощах может достигать до 90-95 процентов, что обеспечивает насыщение ею всего тела даже при умеренном употреблении жидкости в чистом виде. Значение такого состава налицо – очищается и становится мягче кожа, легче протекают физиологические процессы. Кроме того, значение воды в организме в том, что непосредственно в момент переваривания пищи она способствует образованию более мягкого пищевого комка, легче обрабатываемого пищеварительным трактом.

## **3. Огромное количество витаминов и минералов.**

Значение овощей и фруктов в питании ребенка как источника витаминов огромно, витамины помогают организму ребенка бороться с разными заболеваниями; недостаток витаминов приводит к нарушению обмена веществ, ухудшению зрения, шелушению кожи, выпадению волос, кровотечению десен и т.д. Особенно это относится к витаминам группы А (каротин) и С. Большое количество витаминов содержится в помидорах, зеленом луке, моркови, бобовых, черной смородине, цитрусовых и др.

Больше всего витамина С и каротина в зеленых овощах (шпинате, салате, зеленом луке), в цветной капусте, томатах, моркови. Из плодов особенно богаты витамином С черная смородина, шиповник, апельсины, лимоны, земляника, крыжовник. Картофель и белокачанная капуста (свежая и квашеная) содержат относительно небольшое количество витамина С, но так как они являются повседневными продуктами питания в течение круглого года, то их удельный вес, как источников витамина, достаточно высок.

Источником каротина могут также являться окрашенные в зеленый, оранжевый и темные цвета ягоды и плоды: абрикосы (свежие и сушеные), персики, черная смородина, мандарины и другие. Кроме того, фрукты и овощи содержат различные витамины группы В, никотиновую кислоту, витамины К и Е.

Важное значение овощей и фруктов в детском питании объясняется еще и ценнейшим комплексом содержащихся в них минеральных веществ и особенно микроэлементов.

Фрукты и ягоды — важнейший источник железа, которое усваивается организмом лучше, чем железо в составе различных лекарственных препаратов. Много железа в ягодах: клубнике, малине, черной смородине; в бахчевых: дыне и тыкве, а также в некоторых овощах: свекле, зеленом луке и др. Среди микроэлементов фруктов и овощей большое значение придается меди, участвующей в кроветворении. Медь — одна из постоянных составных частей крови и недостаток ее в питании приводит к малокровию. К недостатку меди особенно чувствительны грудные дети. Если они не получают другой пищи, кроме молока, у них может развиваться малокровие. Коровье молоко крайне бедно медью, немного больше ее в женском молоке. Для предупреждения малокровия в этом случае рекомендуется раннее введение в рацион ребенка фруктовых и ягодных соков. Содержание меди в 100 г фруктов и ягод колеблется в пределах 0,06 — 0,25 мг. Богаты медью малина, черная смородина, яблоки, лимоны, абрикосы, тыква, листья салата, свекла, редис.

Овощи и фрукты богаты на калий, который усиливает в организме выделение воды и поваренной соли через почки, а также улучшает снабжение мозга кислородом и играет важную роль при передаче нервных импульсов.

Также в состав овощей и фруктов входят такие незаменимые микроэлементы, как цинк, медь, йод, марганец, фтор и т.д., необходимые для поддержания нормального функционирования организма.

#### **4. Наличие собственных ферментов.**

Это — присущее только свежим растительным продуктам свойство. Именно наличие в каждой овощной клетке ферментов, способных расщеплять её собственные компоненты, приводит к потрясающей лёгкости усваивания продуктов с грядки в организме. Кроме того, в сыром виде овощи поставляют многие ферменты, усиливающие секрецию пищеварительных желез и способствующие лучшему перевариванию других продуктов. Именно поэтому в питании детей, особенно младшего возраста, мясные блюда наиболее полезно сочетать с овощными гарнирами.

Сокогонное действие овощей и фруктов подтвердили целесообразность введения перед обедом и другими приемами пищи плодоовощных салатов, соков и других видов так называемых «закусок».

#### **5. Наличие пищевых волокон.**

Пищевые волокна, входящие в состав овощей и фруктов, очищают организм от вредных веществ, т.к. они не перевариваются пищеварительной системой и выводятся наружу в исходном виде. При этом растительные волокна вместе с собой «забирают» накопившиеся в организме вредные вещества. Из всего многообразия пищевых волокон особенно важны пектиновые вещества, которые содержатся во многих фруктах и овощах, а в наибольшем количестве - в сливах,

яблоках, чёрной смородине и свекле; целлюлоза (клетчатка), которая присутствует во всех овощах и фруктах.

Пищевые волокна играют крайне важную роль в оздоровлении микрофлоры кишечника. Благодаря растительным волокнам, количество здоровой микрофлоры растёт, а рост опасных микроорганизмов прекращается. Кроме того, пищевые волокна усиливают выход желчи и улучшают работу кишечника, а, значит, помогают предотвратить появление запоров, выводят из организма радионуклеиды и ионы тяжёлых металлов, не дают задержаться в организме лишнему жиру, контролируя скорость всасывания углеводов в кишечнике. Также важно знать, что полезные бактерии принимают участие в образовании некоторых витаминов группы В, фолиевой кислоты, РР.

Недостаточное количество пищевых волокон в питании ребёнка может привести не только к сиюминутным неприятностям, например, таким, как запоры, но и сыграть негативную роль в будущем. В более взрослом возрасте ребенок, в питании которого ощущался недостаток овощей и фруктов, может столкнуться с заболеваниями желчевыводящих путей и желчнокаменной болезнью, хроническими воспалениями кишечника и т.д.

## **6. Участие в обеспечении кислотно-щелочного равновесия в организме.**

Остановимся еще на одной важной физиологической роли плодов и овощей в питании детей. В пище ребенка должно быть определенное соотношение между пищевыми продуктами, влияющими на кислотно-щелочное равновесие в организме, при котором создается возможность наиболее благоприятной работы всех органов и систем. Повышение кислотности или щелочности приводит к некоторым болезненным нарушениям. Наиболее часто в организме происходят сдвиги в сторону повышения кислотности; при этом ребенок становится восприимчивым к различным заболеваниям. В большинстве продуктов, таких, как мясо, рыба, хлеб, крупы и макаронные изделия, преобладают кислые вещества. Если ребенок питается преимущественно этими продуктами, происходят сдвиги в его организме в сторону повышения кислотности. Овощи и фрукты, наоборот, содержат много минеральных щелочных веществ. Кроме овощей и фруктов, к таким продуктам относятся только молоко и все молочные продукты (включая и молочнокислые). Обильный источник щелочных веществ — фруктовые и ягодные соки. Содержащиеся в них соли органических кислот создают в детском организме определенный запас щелочных минеральных веществ.

## **7. Возможность употребления в сыром виде.**

Мясные продукты или семена злаков этим похвастаться не могут - их нужно термически обрабатывать, после чего они теряют большую часть витаминов и полезных веществ. Овощи и фрукты важно обязательно вводить в питание детей в сыром виде, так как витамины, ферменты, минеральные соли, фитонциды наилучшим образом сохраняются в свежих овощах и фруктах.

Таким образом, овощи и фрукты являются незаменимыми в рационе каждого человека, и в первую очередь, в рационе ребенка. Вместе с тем, формируя структуру детского питания важно помнить, что для нормального роста и развития организма ребенок должен получать все виды продуктов в необходимом количестве.