

Лук является незаменимым пищевым продуктом. В своём составе он содержит особые летучие вещества фитонциды, убивающие многие виды болезнетворных микробов, и является полноценным витаминным комплексом.

Лук повышает иммунитет, аппетит, укрепляет сердечную мышцу, обладает противомикробным действием, бодрящим эффектом, восполняет силы. Лук – овощ удивительный, без него не обходится ни одна хозяйка, он входит в рецептуру многих блюд, его добавляют и в салаты, и в первые блюда и во вторые, причем, в ход идут и сами луковицы, и зеленые перышки.



**Материал оформлен группой ВК
«В КОПИЛОЧКУ ВОСПИТАТЕЛЯМ»**

Болгарский перец не только очень красивый овощ, но и чрезвычайно полезный для здоровья детей. Благотворное влияние его на организм обеспечено наличием в овоще множества полезных веществ. Витамины: А, Е, С, РР, группы В. Содержание каротина в болгарском перце превышает таковое в моркови. По наличию витамина С этот овощ может соперничать с черной смородиной и лимоном. Микроэлементы: калий, кальций, железо, магний, фосфор, натрий, йод, кремний, цинк. Натуральные углеводы (сахароза, фруктоза, глюкоза). Однако, следует помнить, что у некоторых детей может быть повышенная чувствительность к перцу, что может вызвать раздражение желудочно-кишечного тракта. Поэтому, важно вводить болгарский перец в рацион постепенно и в небольших количествах.



Редиска – достаточно популярный овощ. Розовый корнеплод обладает терпким сладко-горьким послевкусием, именно за это её любят многие люди. Существуют разные виды редиса, которые отличаются цветом (жёлтый, бордовый, фиолетовый, белый и пр.) и формой (круглый, продолговатый и длинный). Однако, несмотря на это, полезные качества остаются практически неизменными: редис является источником витаминов В1, В2, В3, В6, В9, С, Е и весьма редкого витамина К.

Редис обычно добавляют в овощные салаты, или просто едят с маслом или сметаной.

Важно: если у ребенка есть проблемы с пищеварением, не давайте ему редиску без консультации с педиатром.



Помидор— одно из самых распространенных овощных растений на земле, ещё его называют «томат», оба слова правильные, и вы можете выбирать то, которое больше нравится. Помидоры иногда называют северными апельсинами, в них очень много полезных веществ: сахара, клетчатка, соли магния, натрия, калия, железа, лимонная и яблочная кислоты и большое количество витаминов.

Из томатов готовят сок, пасту, соусы, добавляют в салаты, разнообразные мясные и овощные блюда, их солят и маринуют.

Главное и неоспоримое полезное свойство всех томатов – высокое содержание ликопина. Это каротиноидный пигмент, придающий плодам ярко-красный цвет. Он же мощный антиоксидант с кучей полезных свойств.



Морковь богата витаминами А, С, В1, В2, РР, Е, фолиевой кислотой), содержит также калий, натрий, медь, кальций, фосфор, цинк, железо, магний, йод и другие ценные микроэлементы. Такая «кладовая» полезных веществ

- ❖ Помогает очищать организм от вредных веществ
- ❖ Способствует укреплению костной ткани, зубов
- ❖ Положительно воздействует на работу сердца
- ❖ Стимулирует работу пищеварительной системы
- ❖ Благоприятно влияет на зрение
- ❖ Улучшает кровообращение
- ❖ Укрепляет иммунитет

Максимальное количество полезных веществ сохраняется именно в сырой моркови, тогда как при тепловой обработке большая часть из них разрушается.



Свекла — традиционный корнеплод в питании дошкольников. Этот овощ содержит большое количество витаминов и питательных веществ, полезных для растущего организма: марганец, магний, фосфор, калий, марганец, щавелевую, яблочную кислоты, сахар, пектиновые вещества, витамины С, РР, Р, группы В и другие.

Обладает противовоспалительным, обезболивающим, антиоксидантным действием. Благотворно влияет на обмен веществ.

Свекла может долго храниться и не утрачивает своих полезных свойств гораздо дольше, чем другие овощи, поэтому её важно включать в рацион в холодное время года.

Из свеклы можно приготовить множество блюд: борщ, винегрет, свекольный салат.



**Важно:
свекла относится
к аллергенам!**

Тыква – не менее популярный овощ благодаря своей урожайности, неприхотливости, а главное, полезным свойствам. Кожура тыквы плотная и твёрдая, поэтому овощ может храниться длительное время. Для здоровья полезна не только мякоть тыквы, но и семена.

Часто можно встретить мнение, что плод тыквы, как и арбуза – это ягода. Это не совсем так.

Плод у тыквы называется «тыквина».

От ягод тыквины отличаются большим количеством семян и строением: снаружи твердый слой (кора), средний слой – мясистая мякоть, а внутренний слой – сочный.

Тыква входит в десятку наиболее полезных овощей в рационе детей.

Она является чемпионом среди овощей по содержанию железа, каротина и витамина Д.

А какие вкусняшки можно приготовить из тыквы! : запеканки, оладьи, каши и многое другое!



Белокочанная капуста относится к самым популярным и востребованным овощам в рационе ребенка, ведь она содержит целый комплекс питательных веществ. Капуста на 90% состоит из воды, остальное в ней — 7% углеводов, в том числе клетчатки, и 3% белков. В этом овоще очень большое содержание витамина С (аскорбиновой кислоты), а также витаминов В1, В2, РР, А, Е и К. Кроме того, много калия, кальция, магния и других минералов.

Капуста считается самой простой и привычной из всех овощей. Из капусты можно готовить абсолютно все – салаты, супы, вторые блюда, выпечку, поэтому ее можно назвать настоящим чудом.



ТАКИЕ ПОЛЕЗНЫЕ ОВОЩИ

