

Полезные овощи

Осень – прекрасная пора для пополнения витаминного запаса детей за счет свежих овощей, особенно если это дети раннего возраста, которые активно растут и расходуют питательные вещества на нужды тела. Детям будет очень полезно кушать свежие и термические обработанные овощи.

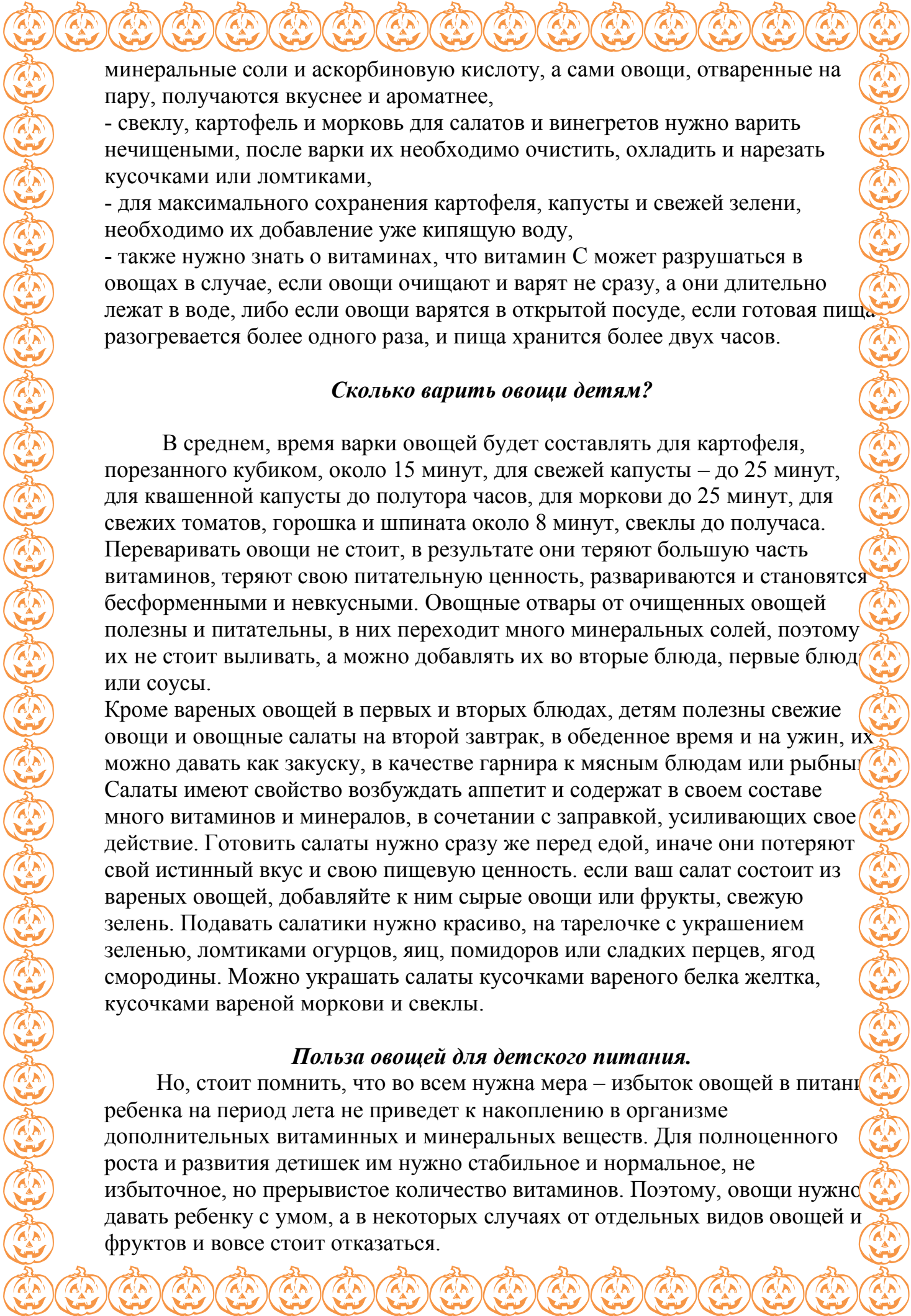
Овощи в питании детей.

Овощи дети не очень жалуют за их достаточно пресного вкуса (если без соли и специй) и плотной структуры, волокнистости. Однако пользу овощей для детского питания невозможно переоценить. В овощах много минеральных солей, которых детям катастрофически не хватает, в них много углеводов, витаминов и органических кислот в не раздражающей концентрации, а также веществ, стимулирующих перистальтику, отделение соков и регулирующих стул. Особенно ценными и полезными из состава овощей можно считать бета-каротин, придающий овощам желтый и оранжевый цвет, фолиевую кислоту, содержащуюся в зеленых овощах, витамин С, минеральные соли калия, меди и железа, фосфора, кальция, цинка и марганца.

Кроме того, плоды содержат дубильные вещества, эфирные масла и фитонциды, благодаря чему оказывают сильное противовоспалительное, стимулирующее пищеварение и стул действие. Без овощей в рационе добиться полноценного пищеварения будет сложно. Не менее ценным свойством овощей можно считать их способность облегчать активное усвоение организмом жиров и белков, углеводов, и поэтому овощи полезны как самостоятельные блюда, и как гарниры к мясу и рыбе. Без овощей в ежедневном рационе питание любого ребенка полноценным не назовешь, да и очень сложно кормить детей совсем без овощей в приготовлении.

Хотя способов кулинарной обработки для овощей существует достаточно много, есть целый ряд общих правил приготовления овощных блюд, которые рекомендуется соблюдать, чтобы в самих овощах осталось максимальное количество полезных веществ и сохранилась их пищевая ценность, что стоит помнить:

- перед тем, как варить овощи, их нужно тщательно промывать в проточной воде со специальной щеточкой,
- овощи и зелень, которые будут употребляться в сыром виде, сначала моются в сырой проточной воде, а затем ополаскиваются горячей кипяченой водой на дуршлаге,
- после того, как сырые овощи были очищены, их следует снова промывать,
- с корнеплодов лучше соскребать, а не срезать кожицу, так остается больше витаминов,
- готовить овощи лучше на пару, а не варить в воде, это лучше сохраняет



минеральные соли и аскорбиновую кислоту, а сами овощи, отваренные на пару, получаются вкуснее и ароматнее,

- свеклу, картофель и морковь для салатов и винегретов нужно варить нечищеными, после варки их необходимо очистить, охладить и нарезать кусочками или ломтиками,
- для максимального сохранения картофеля, капусты и свежей зелени, необходимо их добавление уже кипящую воду,
- также нужно знать о витаминах, что витамин С может разрушаться в овощах в случае, если овощи очищают и варят не сразу, а они длительно лежат в воде, либо если овощи варятся в открытой посуде, если готовая пища разогревается более одного раза, и пища хранится более двух часов.

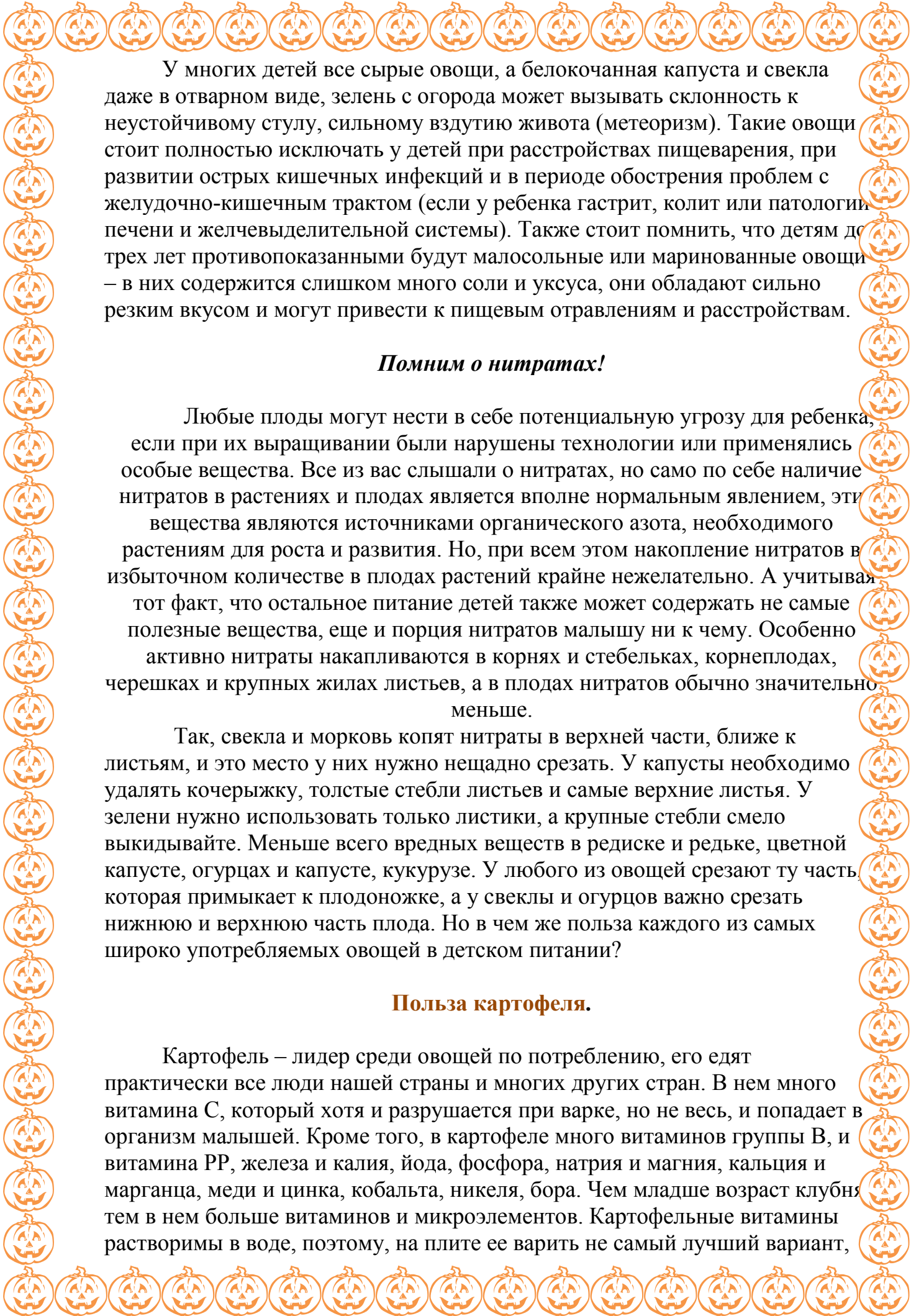
Сколько варить овощи детям?

В среднем, время варки овощей будет составлять для картофеля, порезанного кубиком, около 15 минут, для свежей капусты – до 25 минут, для квашенной капусты до полутора часов, для моркови до 25 минут, для свежих томатов, горошка и шпината около 8 минут, свеклы до получаса. Переваривать овощи не стоит, в результате они теряют большую часть витаминов, теряют свою питательную ценность, развариваются и становятся бесформенными и невкусными. Овощные отвары от очищенных овощей полезны и питательны, в них переходит много минеральных солей, поэтому их не стоит выливать, а можно добавлять их во вторые блюда, первые блюда или соусы.

Кроме вареных овощей в первых и вторых блюдах, детям полезны свежие овощи и овощные салаты на второй завтрак, в обеденное время и на ужин, их можно давать как закуску, в качестве гарнира к мясным блюдам или рыбным. Салаты имеют свойство возбуждать аппетит и содержат в своем составе много витаминов и минералов, в сочетании с заправкой, усиливающих свое действие. Готовить салаты нужно сразу же перед едой, иначе они потеряют свой истинный вкус и свою пищевую ценность. Если ваш салат состоит из вареных овощей, добавляйте к ним сырые овощи или фрукты, свежую зелень. Подавать салатик нужно красиво, на тарелочке с украшением зеленью, ломтиками огурцов, яиц, помидоров или сладких перцев, ягод смородины. Можно украшать салаты кусочками вареного белка желтка, кусочками вареной моркови и свеклы.

Полезность овощей для детского питания.

Но, стоит помнить, что во всем нужна мера – избыток овощей в питании ребенка на период лета не приведет к накоплению в организме дополнительных витаминных и минеральных веществ. Для полноценного роста и развития детишек им нужно стабильное и нормальное, не избыточное, но прерывистое количество витаминов. Поэтому, овощи нужно давать ребенку с умом, а в некоторых случаях от отдельных видов овощей и фруктов и вовсе стоит отказаться.



У многих детей все сырые овощи, а белокочанная капуста и свекла даже в отварном виде, зелень с огорода может вызывать склонность к неустойчивому стулу, сильному вздутию живота (метеоризм). Такие овощи стоит полностью исключать у детей при расстройствах пищеварения, при развитии острых кишечных инфекций и в периоде обострения проблем с желудочно-кишечным трактом (если у ребенка гастрит, колит или патологии печени и желчевыделительной системы). Также стоит помнить, что детям до трех лет противопоказанными будут малосольные или маринованные овощи – в них содержится слишком много соли и уксуса, они обладают сильно резким вкусом и могут привести к пищевым отравлениям и расстройствам.

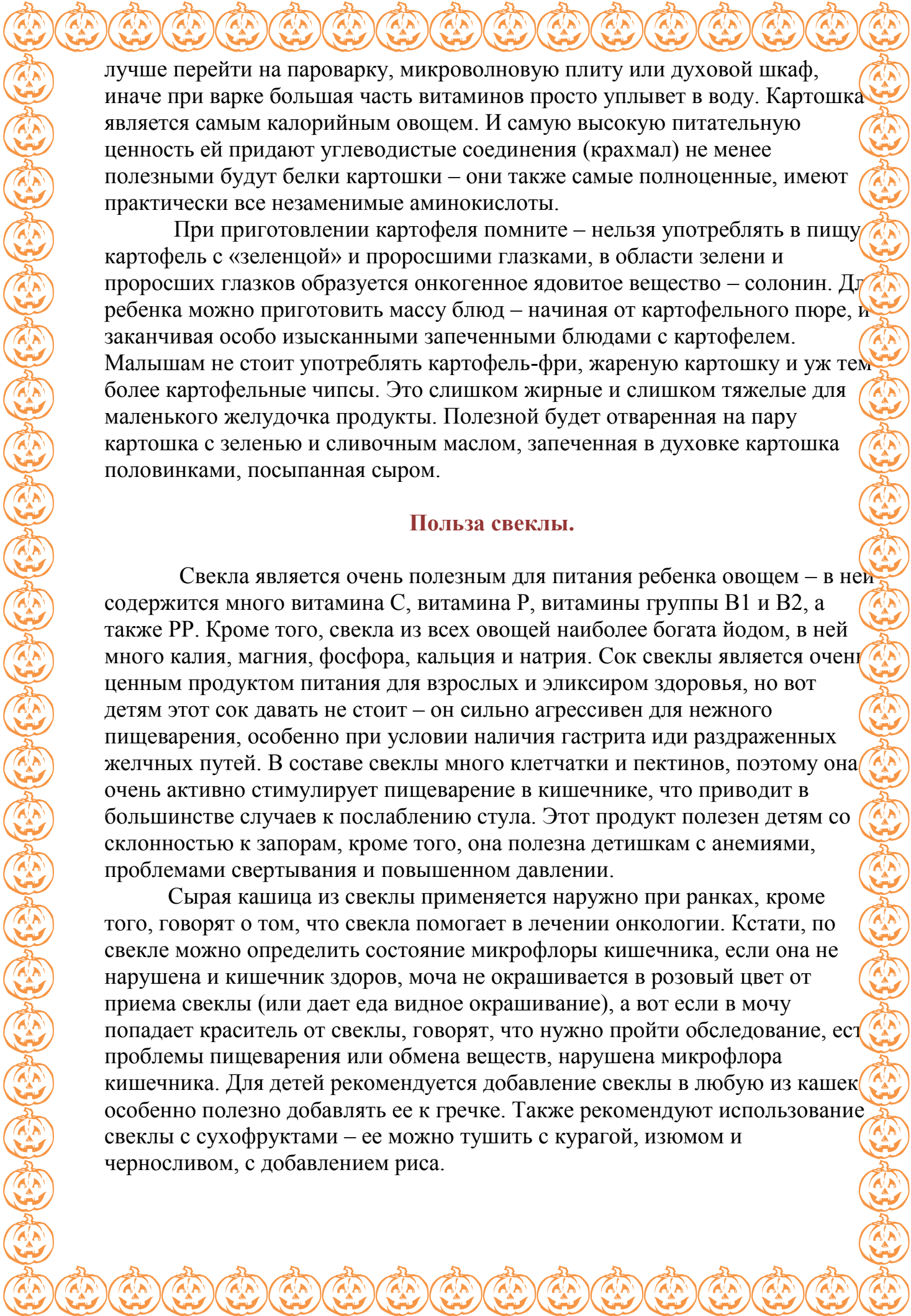
Помним о нитратах!

Любые плоды могут нести в себе потенциальную угрозу для ребенка, если при их выращивании были нарушены технологии или применялись особые вещества. Все из вас слышали о нитратах, но само по себе наличие нитратов в растениях и плодах является вполне нормальным явлением, эти вещества являются источниками органического азота, необходимого растениям для роста и развития. Но, при всем этом накопление нитратов в избыточном количестве в плодах растений крайне нежелательно. А учитывая тот факт, что остальное питание детей также может содержать не самые полезные вещества, еще и порция нитратов малышу ни к чему. Особенно активно нитраты накапливаются в корнях и стебелях, корнеплодах, черешках и крупных жилах листьев, а в плодах нитратов обычно значительно меньше.

Так, свекла и морковь копят нитраты в верхней части, ближе к листьям, и это место у них нужно нещадно срезать. У капусты необходимо удалять кочерыжку, толстые стебли листьев и самые верхние листья. У зелени нужно использовать только листики, а крупные стебли смело выкидывайте. Меньше всего вредных веществ в редиске и редьке, цветной капусте, огурцах и капусте, кукурузе. У любого из овощей срезают ту часть, которая примыкает к плодоножке, а у свеклы и огурцов важно срезать нижнюю и верхнюю часть плода. Но в чем же польза каждого из самых широко употребляемых овощей в детском питании?

Польза картофеля.

Картофель – лидер среди овощей по потреблению, его едят практически все люди нашей страны и многих других стран. В нем много витамина С, который хотя и разрушается при варке, но не весь, и попадает в организм малышей. Кроме того, в картофеле много витаминов группы В, и витамина РР, железа и калия, йода, фосфора, натрия и магния, кальция и марганца, меди и цинка, кобальта, никеля, бора. Чем младше возраст клубня, тем в нем больше витаминов и микроэлементов. Картофельные витамины растворимы в воде, поэтому, на плите ее варить не самый лучший вариант,



лучше перейти на пароварку, микроволновую плиту или духовой шкаф, иначе при варке большая часть витаминов просто уплывет в воду. Картошка является самым калорийным овощем. И самую высокую питательную ценность ей придают углеводистые соединения (крахмал) не менее полезными будут белки картошки – они также самые полноценные, имеют практически все незаменимые аминокислоты.

При приготовлении картофеля помните – нельзя употреблять в пищу картофель с «зеленцой» и проросшими глазками, в области зелени и проросших глазков образуется онкогенное ядовитое вещество – солонин. Для ребенка можно приготовить массу блюд – начиная от картофельного пюре, и заканчивая особо изысканными запеченными блюдами с картофелем. Малышам не стоит употреблять картофель-фри, жареную картошку и уж тем более картофельные чипсы. Это слишком жирные и слишком тяжелые для маленького желудочка продукты. Полезной будет отваренная на пару картошка с зеленью и сливочным маслом, запеченная в духовке картошка половинками, посыпанная сыром.

Полезьа свеклы.

Свекла является очень полезным для питания ребенка овощем – в ней содержится много витамина С, витамина Р, витамины группы В1 и В2, а также РР. Кроме того, свекла из всех овощей наиболее богата йодом, в ней много калия, магния, фосфора, кальция и натрия. Сок свеклы является очень ценным продуктом питания для взрослых и эликсиром здоровья, но вот детям этот сок давать не стоит – он сильно агрессивен для нежного пищеварения, особенно при условии наличия гастрита или раздраженных желчных путей. В составе свеклы много клетчатки и пектинов, поэтому она очень активно стимулирует пищеварение в кишечнике, что приводит в большинстве случаев к послаблению стула. Этот продукт полезен детям со склонностью к запорам, кроме того, она полезна детишкам с анемиями, проблемами свертывания и повышенном давлении.

Сырая кашица из свеклы применяется наружно при ранках, кроме того, говорят о том, что свекла помогает в лечении онкологии. Кстати, по свекле можно определить состояние микрофлоры кишечника, если она не нарушена и кишечник здоров, моча не окрашивается в розовый цвет от приема свеклы (или дает еда видное окрашивание), а вот если в моче попадает краситель от свеклы, говорят, что нужно пройти обследование, есть проблемы пищеварения или обмена веществ, нарушена микрофлора кишечника. Для детей рекомендуется добавление свеклы в любую из кашек, особенно полезно добавлять ее к гречке. Также рекомендуют использование свеклы с сухофруктами – ее можно тушить с курагой, изюмом и черносливом, с добавлением риса.

Польза тыквы.

Этот солнечный овощ содержит массу полезных для здоровья детей веществ – витамин В1 и В2, витамин В6, а также аскорбиновую кислоту, витамин Е и РР, много каротина, предшественника витамина А. В тыкве много солей фосфора, кальция, калия, магния, а количество железа в ней превышает количество в любых других овощах. Особенно много в тыкве пектина и калия, что полезно детишкам. Тыква – это вообще-то ягода (по законам биологии), но ее традиционно относят к овощной группе. Полезным будет не только сама тыква, но и ее сок, каша с тыквой, которые помогают в чистке печени и кишечника от шлаков, помогают лечить воспаленные почки и кишечник. Тыква также помогает детям мягко и деликатно справиться с запорами. Ее одной из первых вводят в первые овощные прикормы детей.

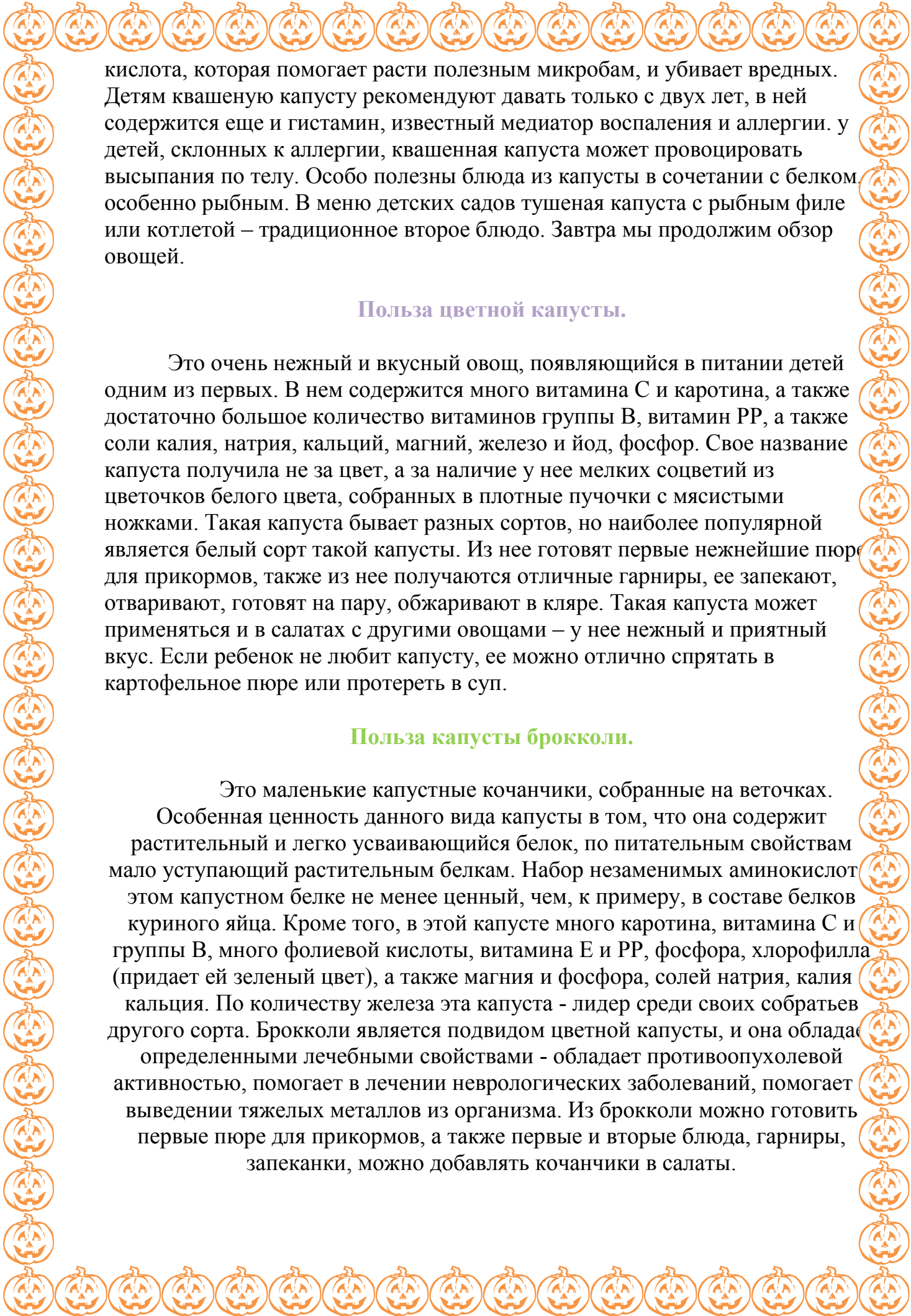
Польза моркови.

В этой овощной красавице содержится много каротина, а также витамина С и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, имеет сладкий привкус, отчего нравится детям, она излечивает раны, укрепляет зубки и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Кроме того, она помогает детям активно расти и укреплять иммунитет, помогает реже болеть и быстрее выздоравливать. Морковка активно помогает бороться с хронической усталостью, можно пить морковный сок, кушать салаты из моркови, готовить с ней котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Отличным блюдом для ребенка могут быть макароны с тертой морковью и кукурузой, они будут вкусными и полезными.

Польза белокочанной капусты.

Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни один щи и борщ не могут обойтись без капусты! К набору полезных веществ капусты можно отнести аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамины группы В, каротин и фолиевую кислоту, биотин, витамин К и витамин Е, фитонциды, соли калия, фосфора и кальция, серу, железо и йод. Капустный сок обладает активным сокогонным эффектом, его применяют как лекарство. В капусте содержится большое количество клетчатки, поэтому, чтобы меньше было газообразования и вздутия живота, для детей капусту при приготовлении нужно тщательно мять руками и ошпаривать кипятком. Если же от капусты у вас с ребенком все равно пучит животик, добавьте к капустному блюду тмин.

Внимательнее нужно быть с капустой при повышенной кислотности желудка, тогда ее стоит сильно ограничить в питании. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста – в ней содержится молочная



кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет, в ней содержится еще и гистамин, известный медиатор воспаления и аллергии. у детей, склонных к аллергии, квашенная капуста может провоцировать высыпания по телу. Особо полезны блюда из капусты в сочетании с белком, особенно рыбным. В меню детских садов тушеная капуста с рыбным филе или котлетой – традиционное второе блюдо. Завтра мы продолжим обзор овощей.

Польза цветной капусты.

Это очень нежный и вкусный овощ, появляющийся в питании детей одним из первых. В нем содержится много витамина С и каротина, а также достаточно большое количество витаминов группы В, витамин РР, а также соли калия, натрия, кальций, магний, железо и йод, фосфор. Свое название капуста получила не за цвет, а за наличие у нее мелких соцветий из цветочков белого цвета, собранных в плотные пучочки с мясистыми ножками. Такая капуста бывает разных сортов, но наиболее популярной является белый сорт такой капусты. Из нее готовят первые нежнейшие пюре для прикормов, также из нее получают отличные гарниры, ее запекают, отваривают, готовят на пару, обжаривают в кляре. Такая капуста может применяться и в салатах с другими овощами – у нее нежный и приятный вкус. Если ребенок не любит капусту, ее можно отлично спрятать в картофельное пюре или протереть в суп.

Польза капусты брокколи.

Это маленькие капустные кочанчики, собранные на веточках. Особенная ценность данного вида капусты в том, что она содержит растительный и легко усваивающийся белок, по питательным свойствам мало уступающий растительным белкам. Набор незаменимых аминокислот этом капустном белке не менее ценный, чем, к примеру, в составе белков куриного яйца. Кроме того, в этой капусте много каротина, витамина С и группы В, много фолиевой кислоты, витамина Е и РР, фосфора, хлорофилла (придает ей зеленый цвет), а также магния и фосфора, солей натрия, калия кальция. По количеству железа эта капуста - лидер среди своих собратьев другого сорта. Брокколи является подвидом цветной капусты, и она обладает определенными лечебными свойствами - обладает противоопухолевой активностью, помогает в лечении неврологических заболеваний, помогает выведению тяжелых металлов из организма. Из брокколи можно готовить первые пюре для прикормов, а также первые и вторые блюда, гарниры, запеканки, можно добавлять кочанчики в салаты.

Польза зеленого горошка.

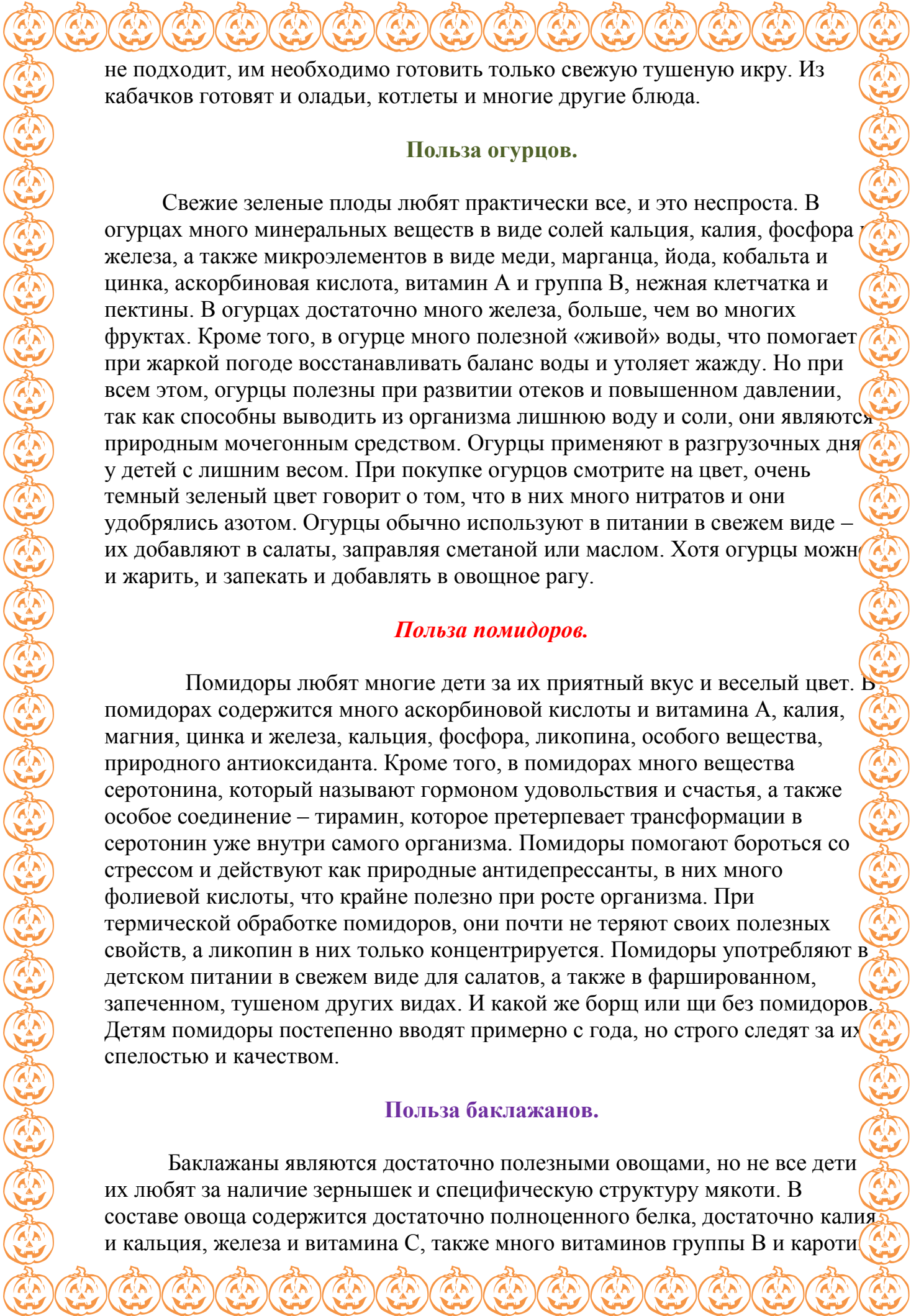
Горошек содержит в себе набор полезных для организма аминокислот таких как аргинин, лизин, цистеин, триптофан и другие. Кроме того, в нем достаточно витаминов группы В, витамин С, витамин РР, провитамин А. Если горох сухой, белка в нем не меньше, чем в говядине, но усваивается он труднее. Много в горошке и минеральных веществ – калия, фосфора, железа и кальция. Благодаря содержанию в горошке белка он препятствует старению тканей и помогает обновлению тканей. Горошек укрепляет иммунитет.

Польза кукурузы.

Из всех овощей кукуруза - самый бесполезный овощ, хотя в ней и содержится селен, но вот остальных витаминов и минералов в ней крайне мало, зато вкусовые качества у кукурузы отменные, и поэтому ее очень любят использовать в салатах, супах, вторых блюдах. Самым основным вопросом становится вопрос о длительности варки кукурузы, который определяется степенью молодости початков. Самую молодую и нежную кукурузу варят около 10-20 минут, если это белые или желтые сорта. Чтобы определить степень молодости кукурузы, возьмите от початка одно зернышко и попробуйте мякоть – если она мягкая и сладкая, кукуруза молодая. Варят такую кукурузу в несоленой воде, так как в соленой она затвердеет. Заливают кукурузу холодной водой и варят под крышкой на среднем огне. Старую кукурузу варить сложно, она будет мягкой внутри, но твердой снаружи, такую кукурузу можно варить до двух часов. Признак готовности, если зерна хорошо протыкаются вилкой, а вот кукурузный запах – не признак готовности.

Польза кабачков.

Кабачки – очень нежные и вкусные овощи, в них содержится много калия и кальция, фосфор, железо и магний, а также небольшое количество полезных органических кислот, полезного белка, аскорбиновая кислота и витамин А. Кабачок является самым низкокалорийным овощем, а также содержит вещества, помогающие очищать организм от холестерина. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры, поэтому их особенно рекомендуют в питании малышей для первых прикормов, а также в питании кормящих женщин. Этот овощ отлично регулирует стул, помогая ежедневному стабильному опорожнению кишечника. Кабачок можно добавлять в картофельное или любое другое овощное пюре для обогащения вкуса, можно готовить отдельное овощное пюре из кабачков. Кабачки тушат, запекают, жарят, маринуют и фаршируют, их готовят в разных видах. Отлично подходят кабачки для овощных блюд и мясных, а знаменитая кабачковая икра является вкуснейшей закуской. Но для детей кабачковая икра с уксусом из магазина



не подходит, им необходимо готовить только свежую тушеную икру. Из кабачков готовят и оладьи, котлеты и многие другие блюда.

Польза огурцов.

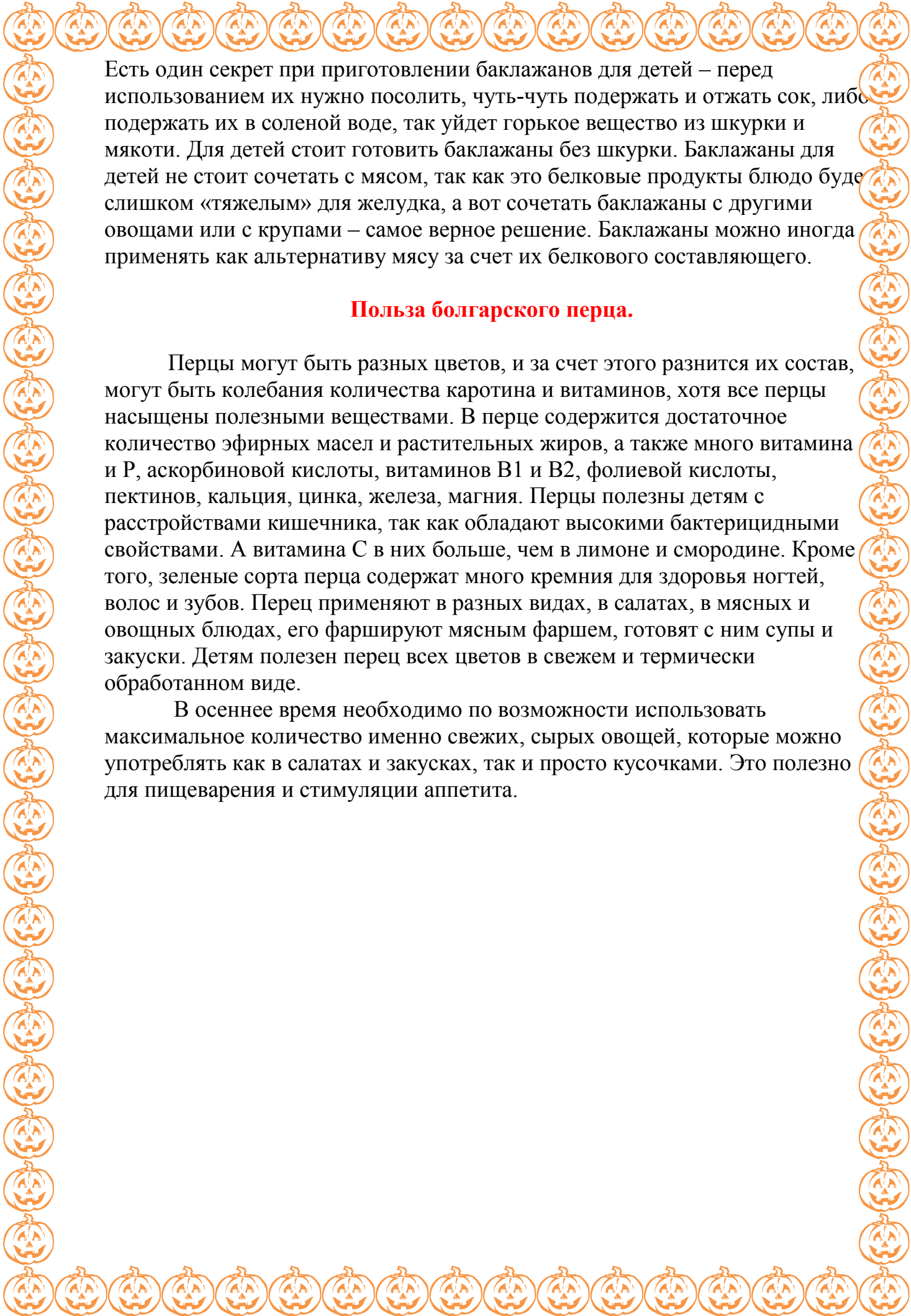
Свежие зеленые плоды любят практически все, и это неспроста. В огурцах много минеральных веществ в виде солей кальция, калия, фосфора и железа, а также микроэлементов в виде меди, марганца, йода, кобальта и цинка, аскорбиновая кислота, витамин А и группа В, нежная клетчатка и пектины. В огурцах достаточно много железа, больше, чем во многих фруктах. Кроме того, в огурце много полезной «живой» воды, что помогает при жаркой погоде восстанавливать баланс воды и утоляет жажду. Но при всем этом, огурцы полезны при развитии отеков и повышенном давлении, так как способны выводить из организма лишнюю воду и соли, они являются природным мочегонным средством. Огурцы применяют в разгрузочных днях у детей с лишним весом. При покупке огурцов смотрите на цвет, очень темный зеленый цвет говорит о том, что в них много нитратов и они удобрялись азотом. Огурцы обычно используют в питании в свежем виде – их добавляют в салаты, заправляя сметаной или маслом. Хотя огурцы можно и жарить, и запекать и добавлять в овощное рагу.

Польза помидоров.

Помидоры любят многие дети за их приятный вкус и веселый цвет. В помидорах содержится много аскорбиновой кислоты и витамина А, калия, магния, цинка и железа, кальция, фосфора, ликопина, особого вещества, природного антиоксиданта. Кроме того, в помидорах много вещества серотонина, который называют гормоном удовольствия и счастья, а также особое соединение – тирамин, которое претерпевает трансформации в серотонин уже внутри самого организма. Помидоры помогают бороться со стрессом и действуют как природные антидепрессанты, в них много фолиевой кислоты, что крайне полезно при росте организма. При термической обработке помидоров, они почти не теряют своих полезных свойств, а ликопин в них только концентрируется. Помидоры употребляют в детском питании в свежем виде для салатов, а также в фаршированном, запеченном, тушеном других видах. И какой же борщ или щи без помидоров. Детям помидоры постепенно вводят примерно с года, но строго следят за их спелостью и качеством.

Польза баклажанов.

Баклажаны являются достаточно полезными овощами, но не все дети их любят за наличие зернышек и специфическую структуру мякоти. В составе овоща содержится достаточно полноценного белка, достаточно калия и кальция, железа и витамина С, также много витаминов группы В и кароти-



Есть один секрет при приготовлении баклажанов для детей – перед использованием их нужно посолить, чуть-чуть подержать и отжать сок, либо подержать их в соленой воде, так уйдет горькое вещество из шкурки и мякоти. Для детей стоит готовить баклажаны без шкурки. Баклажаны для детей не стоит сочетать с мясом, так как это белковые продукты блюдо будет слишком «тяжелым» для желудка, а вот сочетать баклажаны с другими овощами или с крупами – самое верное решение. Баклажаны можно иногда применять как альтернативу мясу за счет их белкового составляющего.

Польза болгарского перца.

Перцы могут быть разных цветов, и за счет этого разнятся их состав, могут быть колебания количества каротина и витаминов, хотя все перцы насыщены полезными веществами. В перце содержится достаточное количество эфирных масел и растительных жиров, а также много витамина Р, аскорбиновой кислоты, витаминов В1 и В2, фолиевой кислоты, пектинов, кальция, цинка, железа, магния. Перцы полезны детям с расстройствами кишечника, так как обладают высокими бактерицидными свойствами. А витамина С в них больше, чем в лимоне и смородине. Кроме того, зеленые сорта перца содержат много кремния для здоровья ногтей, волос и зубов. Перец применяют в разных видах, в салатах, в мясных и овощных блюдах, его фаршируют мясным фаршем, готовят с ним супы и закуски. Детям полезен перец всех цветов в свежем и термически обработанном виде.

В осеннее время необходимо по возможности использовать максимальное количество именно свежих, сырых овощей, которые можно употреблять как в салатах и закусках, так и просто кусочками. Это полезно для пищеварения и стимуляции аппетита.