**Познавательный проект**

**«Овощи и фрукты - полезные продукты»**

 Подготовили педагоги:

 учитель логопед: Бадалян Д.Я.,

воспитатели группы: Кулуева А.В., Шептарская Н.В.

**Тип проекта:** познавательно - творческий, краткосрочный.

**Время проведения:** краткосрочный 2 неделя, с 30.10.2023- 13.11.2023

**Участники проекта:** дети группы, педагоги, родители.

**Цель проекта:** закреплять названия овощей и фруктов. Формировать знания детей о пользе овощей и фруктов. Показать детям, что их здоровье и хорошее настроение во многом зависит от правильного питания; лучше съесть полезные и вкусные овощи и фрукты, чем чипсы и шоколадки. Создание условий для формирования предпосылок поисковой деятельности, развития воображения и художественно-творческих способностей в процессе реализации проекта.

**Задачи:**

**Обучающие:**

* расширять знания детей о продуктах здорового и нездорового питания;
* формировать у детей интерес и готовность к соблюдению правил рационального и здорового питания;
* расширить знания детей о такой профессии, как повар;
* дать детям понятие, что овощи и фрукты должны являться ежедневными
* продуктами питания;
* обогатить кругозор детей;
* обогатить познавательный опыт детей.

**Развивающие:**

* совершенствовать трудовые и практические навыки детей;
* совершенствовать навыки связанного высказывания;
* развитие внимания, памяти, мышления;
* развивать у детей любознательность.

**Воспитательные:**

* содействовать формированию сотрудничества в детско-родительских отношениях;
* способствовать развитию творческих способностей детей, умение работать сообща, согласовывая свои действия;
* приобщать родителей к воспитанию детей через совместную деятельность;
* воспитывать внимание, терпение, трудолюбие.

**Ожидаемые результаты:**

1. Знать и называть овощи и фрукты, их части;
2. Владеть обобщающими понятиями;
3. Определять на ощупь, по вкусу и узнавать по описанию;
4. Находить сходства и различия по нескольким признакам;
5. Составлять описательный рассказ об овоще, фрукте с использованием схем;
6. Знать, как растут овощи, фрукты, где, как ухаживать за ними, о полезных свойствах, время их сбора, что можно из них приготовить, как заготавливают на зиму овощи, фрукты.

**Актуальность проекта:**

Одной из важнейших задач воспитания детей дошкольного возраста, ведущим фактором благоприятного развития является забота о здоровье, создании комфортных условий жизни, соответствующих гигиеническим и медикопедагогическим рекомендациям, в том числе и формированию основ культуры питания.

Здоровый образ жизни немыслим без рационального разнообразного питания. Питание, как известно, является одним из факторов, обеспечивающих нормальное развитие ребёнка и достаточно высокий уровень сопротивляемости его организма к заболеваниям.Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма.

Мы постоянно ищем всё новые способы позаботиться о своём здоровье, и в этом поиске забываем о самых простых естественных вещах: необходимость обратить пристальное внимание детей и родителей на своё питание.

Таким образом, мы вместе с детьми, родителями в данном проекте попытались разобраться во всем, что касается правильного питания и особое внимание обратили на овощи и фрукты.

**Этапы реализации проекта:**

**1 этап – подготовительный**

1. Информирование родителей о предстоящем проекте.
2. Подбор литературы, презентаций, фотографий, плакатов.

**2 этап – основной**

1. Показ иллюстраций (фотографии, картинки) на данную тему. Проведение бесед об овощах и фруктов. Показ иллюстраций (фотографии, картинки) на данную тему. Чтение художественных произведений: стихов, рассказов, сказок о здоровом образе жизни.

2. Привлечение родителей к участию в проекте. Домашнее задание для детей и родителей – совместно с родителями    приготовить блюдо из овощей или фруктов;

3. Организация сюжетно - ролевых, дидактических и подвижных игр по данной теме.

4. Просмотр презентации «Овощи и фрукты – полезные продукты».

5. Рисование: «Чудо яблоко», «Овощи - наши друзья»

6. Оригами «Яблоко»

**Беседы:** «Что растёт на грядке, что растёт в саду», «Овощи и фрукты – самые полезные продукты».

**Сюжетно-ролевые игры**: «День рождения куклы Кати», «Приготовим полезный обед».

**Подвижная игра:** «Сбор урожая».

**Дидактические игры:**«Сложи картинку», «Найди и назови овощи на картинке».

**Чтение художественной литературы:** М.Скребцова «Овощные сказки»; С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»

**Заключительный обзор по проекту:**

Работа по проекту помогла развить у них кругозор, эстетическую восприимчивость. Дети были заинтересованы работой по проекту. Семьи воспитанников были вовлечены в образовательную деятельность группы. Дети уверенно называют отличительные признаки овощей и фруктов, умеют выделять их характерные признаки, научились сформировывать общие представления о пользе овощей и фруктов, о разнообразии блюд из них, о приёмах ухода за ними на огороде и в саду.

Анализируя результаты проекта, я увидела, что дети с большим интересом включаются в различные виды деятельности, проявляют чувство ответственности за себя и других. Реализуя проект, я ставила перед собой цель - сделать жизнь своих воспитанников интересной и содержательной, наполнить её яркими впечатлениями, интересными делами, радостью творчества.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 30.10.2023 | Беседа «Что растёт на грядке, что растёт в саду»Д /И:«Сложи картинку»  |  Формировать у детей представления об овощах, фруктах, как витаминах полезных для здоровья.Способствовать формированию умения правильно собирать изображение предмета из отдельных частей. |
| 31.10.2023 | Беседа «Овощи и фрукты – самые полезные продукты» | Развивать умение употреблять в речи названия овощей и фруктов, познакомить с новым словом - витамин. |
| 01.11.2023 | Д/И: «Найди и назови овощи на картинке»Чтение сказки М. Скребцова «Овощные сказки» | Закрепить знания детей об овощах, их форме, величине, цвете. Рассматривание иллюстраций.Прививать любовь к сказкам. |
| 02.11.2023 | Презентация «Овощи и фрукты – полезные продукты»Оригами «Яблоко» | Продолжать формировать у детей представления об овощах и фруктах, и их полезных свойствах для человека.Учить детей находить противоположные углы и загибать их в одном направлении, формировать навыки выполнения базовой формы треугольника, нахождения и проглаживания линии сгиба. |
| 07.11.2023 | СР/И «День рождения куклы Кати» | Учить ставить игровые цели, выполнять соответствующие игровые действия, находить в окружающей обстановке предметы, необходимые для игры, подводить детей к самостоятельному созданию игровых замыслов. |
| 08.11.2023 | Чтение рассказа С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»Рисование «Чудо яблоко» | Прививать любовь к художественной литературе.Продолжать воспитывать интерес к изобразительной деятельности.  |
| 09.11.2023 | СР/И «Приготовим полезный обед» | Учить развивать сюжет. |
| 10.11.2023 | Рисование «Овощи - наши друзья» П/И «Сбор урожая» | Учить передавать характерную форму и цвет овощей. Развивать мелкую моторику рук, творческую активность. Совершенствование двигательных навыков и умений и умение игры в команде. |
| 13.11.2023 | Подведение итогов проекта: Консультирование родителей воспитанников по теме: «Овощи и фрукты – полезные продукты», «Организация правильного питания дошкольника».Привлечение родителей воспитанников к формированию здорового образа жизни – совместно с ребенком приготовить полезное блюдо и прислать фото. | Закреплять названия овощей и фруктов. Формировать знания детей о пользе овощей и фруктов. Формирование и углубление знаний о полезных продуктах, закреплять знания детей о здоровом образе жизни; способствовать укреплению дружественного и заботливого отношения в семьях воспитанников. |

 Приложение:1

**Беседа «Овощи и фрукты – самые полезные продукты».**

**Цель:** формировать у детей представления об овощах, фруктах, как витаминах полезных для здоровья; развивать умение употреблять в речи названия овощей и фруктов, познакомить с новым словом – витамин; формировать у детей у детей элементарные представления о садовых и огородных растениях; развивать умение употреблять в речи название овощей и фруктов, понимать обобщающее слово «овощи» и «фрукты»; формировать представления об овощах и фруктах, как и витаминах, полезных для здоровья человека.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:** Ребята, когда я сегодня шла в детский сад, то по дороге нашла грустного зайчика. Я предложила ему пойти со мной. Зайка расскажи детям от чего ты грустный, что у тебя случилось?

**Зайка:** Утром я зашел в гости к своей бабушке, и она дала мне корзинку с угощениями, но когда заглянул в нее, то не понял что в ней лежит. Ребята поможем зайчику?

**Воспитатель:** Давайте назовем, что в корзинке у зайки (Дети называют фрукты и овощи, которые воспитатель достает из корзинки зайчика).

Вот видишь Зайка, как легко и быстро справились наши ребята. Зайка погости у нас, наши дети знают очень много об овощах и фруктах. Мы тебе сейчас расскажем. Овощи и фрукты полезны для человека. Тысячи лет назад люди стали употреблять в пищу овощи. И пользу овощей заметили уже тогда. Все овощи очень полезны. В них содержатся вещества, необходимые для роста и развития детей. В древние времена обычная огородная грядка с успехом заменяла аптеку. Древнегреческие врачи назначали своим пациентам редьку и огурцы для улучшения пищеварения и зрения. В те времена делали лекарство из лука и петрушки, использовали целебные свойства моркови. Капуста считалась лекарством от многих болезней. Но разве только в овощах есть полезные вещества? (Ответы детей).

*Физкультминутка «Фрукты».*

Цель: восстановление физических сил дошкольников.

Мы идем во фруктовый сад. (маршируют на месте)
Вдыхаем яблок аромат. (дыхательное упражнение)
Хотим сорвать яблоки с дерева. (поднимаются на носочки, тянут руки)
Может быть, допрыгнем до них? (прыгают)
Нужно поставить лестницу. (имитируют подъем по лестнице)
Срываем яблоки и кладем в корзину. (имитируют сбор яблок)
Яблоки собрали, теперь отдохнем. (садятся)

**Воспитатель:** Правильно, еще полезные вещества находятся во фруктах и ягодах. Ребята, а какие вы знаете фрукты и ягоды? (Ответы детей). Что же общего у всех овощей и фруктов? Это - витамины.  «Витамин» – вещество, необходимое для поддержания здоровья нашего организма. Но организм не создаёт запасов ценных витаминов. А поэтому их нужно постоянно пополнять. Витамины поступают в наш организм только с пищей. Вот почему овощи и фрукты должны быть в рационе регулярно. Зайчик, ты узнал, почему все должны обязательно употреблять в пищу соки, ягоды, фрукты и овощи. Надо всегда помнить, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

**Зайчик:** Спасибо большое, ребята, теперь я знаю, почему моя бабушка дала мне эту корзинку, она хотела, чтобы я все это съел и был здоровым. Я побежал к себе в лес. До свидания.

Приложение:2

**Беседа «Что растёт на грядке, что растёт в саду».**

**Цель:** дать представление о внешнем виде овощей и фруктов, объяснить понятие «овощи» и «фрукты»; совершенствовать умение сравнивать; воспитывать интерес к окружающему миру. Продолжать формировать умение детей отгадывать загадки про овощи.

**Ход беседы:**

**Воспитатель:**Отгадайте-ка загадку.

Надевает папа кепку

И выходит из избы.

Справа он сажает репку,

Слева - свеклу и бобы.

Тут везде рядами грядки,

Будет урожай в порядке!

**Воспитатель:** Про что это загадка? (Про огород) Молодцы. Мы сегодня с вами поговорим об огороде. Что растёт на грядке? (Овощи) Правильно, на огороде, на грядке растут овощи. А какие овощи вы знаете? (помидор, огурец, капуста, перец и т.д.) А вы знаете, как они попадают на грядку? Весной сажают семена, семена прорастают и появляются ростки, а потом эти ростки сажают на грядку. Посмотрите, как выглядят семена перца, тыквы, репки (показываю семена, дети рассматривают семена). Скажите, мне, где же растут овощи? (На грядке в огороде). А где растут фрукты? (на деревьях, в саду). Какие фрукты вы знаете? (яблоко, груша, слива, бананы и т.д.) Молодцы. Мы с вами знаем, что овощи и фрукты очень полезны и в них очень много витаминов. Давайте с вами поиграем в игру "Сад и огород"

Если я называю фрукт, мы тянемся кверху, а если овощ мы приседаем. А теперь скажите мне, как называется огурец, помидор, картофель одним словом? (овощи). Правильно, а яблоко, груша, сливы – одним словом? (фрукты).

*Физминутка «Огород у нас в порядке».*

Огород у нас в порядке,

Мы весной вскопали грядки (имитация работы лопатой)

Мы пололи огород (наклоны, руками достать до пола)

Поливали огород (показать, как поливали)

В лунках маленьких не густо

Посадили мы капусту (присесть на корточки, обхватить руками колени)

Лето все она толстела,

Разрасталась вширь и ввысь (медленно подняться)

А сейчас ей тесно бедной

Говорит: «Посторонись!» (топнуть ногой в конце фразы)

**Воспитатель:** Давайте подведём итоги. О чём мы с вами сегодня говорили?

(об овощах и фруктах). Конечно, ребята, хочется, чтобы вы всегда помнили, что от того, что мы едим, зависит наше здоровье.

Приложение:3

**Отгадывание загадок об овощах и фруктах.**

Цель: Развивать умение отгадывать загадки.

1.Круглое, румяное,

Я расту на ветке.

Любят меня взрослые

И малые детки (Яблоко)

2. Он большой, как мяч футбольный,

Если спелый - все довольны.

Так приятен он на вкус!

Что это за шар? (Арбуз)

1. На грядочке зелёные,

А в баночке солёные. (Огурцы)

1. Она прячется от солнца

Под кустом в глубокой норке,

Бурая – не мишка,

В норке - но не мышка. (Картошка)

1. За кудрявый хохолок

Лису из норки поволок.

На ощупь - очень гладкая,

На вкус - как сахар сладкая. (Морковь)

1. Знают этот фрукт детишки,

Любят есть его мартышки.

Родом он из жарких стран,

В тропиках растет … . (Банан)

1. Он на солнце греет бок,

Дарит нам томатный сок.

Любят люди с давних пор

Красный, спелый … . (Помидор)

1. Заставит плакать всех вокруг,

Хоть он и не драчун, а … . (Лук)

1. Белый зубчик от простуды

Пожевать совсем не худо.

От простудных от болезней

Нету овоща полезней. (Чеснок)

Приложение:4

**Консультация для родителей**

**«Что можно приготовить из овощей».**

Многие родители жалуются, что их дети отказываются от овощей: возмущенно вылавливают из супа вареную морковь и лук, заставляют процеживать через сито борщ, при упоминании об овощном рагу устраивают показательную истерику. Но что же делать — ведь овощи совершенно необходимы для нормального развития растущего организма?!

Некоторые мамы идут по сложному пути: они начинают превращать еду в игрушки. Вырезают из морковок пингвинов, из редисок котиков, делают бусы из гороха и корабли из огурцов... Но детские психологи не в восторге от такого подхода: еда иногда может выступать в роли игры, но очень скоро ребенок станет интересоваться всеми этими видоизмененными продуктами только как игрушками, и не будет их есть — будет только играть.

Лучше применить художественный подход иначе. Как известно, все дети любят яркие цвета. Вот и попробуйте подавать им разноцветные тарелки, укладывая на них несколько ломтиков желтой картошки, рядом — пару ярких помидоров, два-три кочешка брокколи или коротко нарезанные перышки зеленого лука. Нарядная, жизнерадостная тарелка скорее заинтересует ребенка, чем овощное «рагу» сомнительного (на взгляд малыша) эстетического смысла.

До определенного возраста подавляющее большинство детей с подозрением относятся к смешанным блюдам: салатам, рагу, соте и т. д. Но более благосклонны к целым отдельным овощам. Особенно сырым, конечно.  Если вы хотите, чтобы ребенок съел отварные овощи — например, свеклу или морковь — нарежьте их крупными кубиками, или ломтиками, положите на отдельные тарелки и предложите малышу. Не надо поливать их никакими соусами или маслом: пусть попробует их, так сказать, в натуральном виде. Очень часто в таком виде дети едят овощи охотнее, чем в винегрете или салате.

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 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.

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 салатики 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.

***Польза овощей:***

***1. 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, 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.

Для ребенка можно приготовить массу блюд – начиная от картофельного пюре, и заканчивая особо изысканными запеченными блюдами с картофелем. Полезной будет отваренная на пару картошка с зеленью и сливочным маслом, запеченная в духовке картошка половинками, посыпанная сыром.

***2. 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. 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. 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.

***3. Тыква.*** 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 также помогает детям мягко и деликатно справиться с запорами. Ее одной из первых вводят в первые овощные прикормы детей. Осень – лучшее время для приготовления различных блюд из тыквы: крем - супы; пироги; запеканки; пирожки с тыквенной начинкой; каши и т. д.

***4. Морковь.*** 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. 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 нею котлеты, супы, пюре и многие другие блюда. Отличным блюдом для ребенка могут быть макароны с тертой морковью и кукурузой, они будут вкусными и полезными.

***5. Белокочанная капуста.*** Это один из традиционных представителей овощей на нашем столе, который содержит целый набор полезных витаминов и минеральных веществ. Ни одни 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. Не менее полезной будет не только свежая, но и квашеная капуста.

***6. Квашеная капуста*** – в ней содержится молочная кислота, которая помогает расти полезным микробам, и убивает вредных. Детям квашеную капусту рекомендуют давать только с двух лет. 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.

***7. Цветная капуста***. 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 получаются 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.

***8. 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. Кабачки нежно и деликатно воздействуют на микробную флору кишки, помогая росту полезной микрофлоры, поэтому их особенно рекомендуют в питании малышей для первых прикормов. 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. Из кабачков готовят и оладьи, котлеты и многие другие блюда.

***9. Огурцы.*** 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. Огурцы обычно используют в питании в свежем виде – их добавляют в салаты, заправляя сметаной или маслом.

***10. Помидоры.*** Помидоры любят многие дети за их приятный вкус. 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.

***11. 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 каротин. 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.

***12. Болгарский перец.*** Перцы могут быть разных цветов, и за счет этого разнится 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 А и Р, аскорбиновой кислоты, витаминов В1 и В2, фолиевой кислоты, пектинов, кальция, цинка, железа, магния. 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 летнее 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.

Еще один вариант, который можно использовать для насыщения детского рациона овощами: готовить «смузи» и супы-пюре. Для смузи можно использовать множество сочетаний овощей и фруктов: яблоко, сельдерей и сок лимона, или же огурцы без кожицы с укропом, и солью. Все компоненты измельчаются в блендере и по желанию немного разбавляются минеральной водой. Смузи, в некотором смысле, лучше овощных соков, поскольку вся клетчатка, содержащаяся в овощах, переходит в этот густой и ароматный напиток. А в суп-пюре можно без труда превратить абсолютно любой овощной суп, который вы приготовили для всей семьи: это отличнее решение, если ребенок не любит именно плавающие в супе кусочки овощей.

И последний момент, самый главный: ешьте овощи сами. Если ребенок изо дня в день будет видеть, что его мама с удовольствием хрустит морковкой, а папа кладет на бутерброд ломтики огурцов и помидоров, то и он сам начнет повторять за взрослыми. Дети так устроены, что во всем стремятся походить на старших. И это самый надежный путь приучения всех членов семьи к здоровому рациону и здоровому образу жизни в целом.