**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

**Библиотека-филиал № 5**

****

****

**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 51.28

О-32

****

Овощи и фрукты - витамины на столе : информационный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 12 с.

Свежие фрукты, ягоды и овощи  выгодно отличаются от других продуктов. Они относительно бедны жирами и белками, но содержат широкий комплекс витаминов и минеральных веществ, большое количество углеводов и ряд других соединений, необходимых для нормального роста и развития детского организма.

**Характеристика овощей и фруктов**

**Картофель**

В нем содержится витамин С, витамин В2 (служит помощником организма в усвоении железа, В3 (снижающий уровень плохого холестерина и риск возникновения сердечных болезней) и В6 (участвует в аминокислотном обмене и регулирует большинство процессов в организме).

**Белокочанная капуста**

Натуральный витаминно-минеральный комплекс для ребенка: фосфор, железо, калий, витамины С, РР и редкий витамин U (его ещё называют «противоязвенным»). Содержит боль-шое количество сахаров при относи-тельно низком содержании крахмала.

**Морковь**

Она содержит вещества, необходимые для глазной сетчатки, сердца и пищеварительного тракта ребенка. Источник провитамина А, богата витамином С, калием и железом. Чтобы достичь максимального усвоения бетакаротина, морковное пюре желательно давать с растительным маслом или со сметаной.

**Свекла**

Богата пищевыми волокнами, органическими кислотами, минеральными веществами и витаминами группы В. От-личается высоким содержанием углеводов и клетчатки. Овощ полезен тем, что выводит токсины и отлично стимулирует мозговую деятельность.

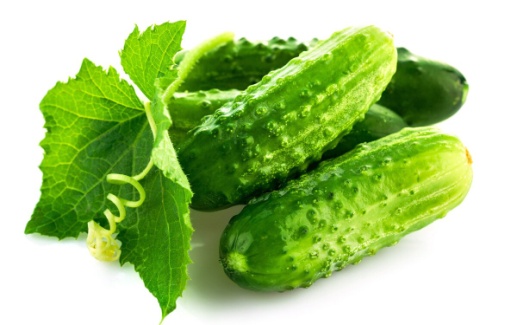
**Цветная капуста**

Очень богата витамином С, который помогает организму «сражаться» с инфекциями. Ещё в цветной капусте много пищевых волокон, способствующих нормальной работе кишечника.

**Помидоры**

Содержат мало клетчатки и много пектиновых веществ и органических кислот. Они содержат витамин С, железо, калий, фосфор, йод, но имеют высокую степень аллергенности и послабляющий эффект.

**Огурец**

Овощ полезен тем, что йод, содержащийся в нём, усваивается почти на 100% и помогает предупредить забол-вания щитовидной железы. Содержит фосфор, железо, магний, кремний и хлор.

**Кабачок**

Имеет очень низкую аллергенность. Этот овощ богат калием, обеспечивающим нормальную работу сердца, содержит достаточное количество минералов и клетчатки.

**Яблоки**

Яблоки – прекрасный источ-ник витаминов и микроэлементов. Яблочная кислота усиливает выде-ление пищеварительных соков, улучшает двигательную функцию кишечника и тем самым ускоряет процессы пищеварения. Употребле-ние яблок стабилизирует деятель-ность кишечника, избавляет от запоров. Содержат много сахаров, пектина, железа, витамина С.

**Груша**

Груша – это вкусный и полезный фрукт с высоким содержанием витаминов группы В. Он содержит аскорбиновую кислоту, кальций, натрий, железо, фосфор и магний. Является источником клетчатки, которая помогает работе органов желудочно-кишечного тракта. Груша содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит.



**Банан**

Банан богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение. Богат клетчаткой, витаминами С и В, аминокислотой триптофан, кальцием, железом, калием. Бананы полезны для нервной системы, способствуют выр-аботке гормона счастья эндорфина. Бананы способствуют улучшению работы органов желудочно-кишечного тракта, помогают при болезнях сердечно-сосудистой системы.

**Апельсин**

Фрукт, богатый на содержание витаминов, минералов, анитоксидантов. Апельсин считается лидером по эффективности в борьбе с простудой и гриппом. Он станет надежным помощником ребенку в период эпидемий и авитаминоза. Салициловая кислота поможет снять жар, если все-таки заболели, улучшает иммунитет.

**Мандарин**

Он богат витаминами групп А, В, С и D, магнием, железом, кальцием и натрием. Мандарины улучшают работу сердечно-сосудистой, нервной и пищеварительной системы, способствуют концентрации внимания и заряжают энергией. Фрукт помогает избавиться от бессонницы, диареи, депрессии. Он укрепляет зубы и кости ребенка, повышает настроение.

**Абрикос**

Абрикос – источник витаминов группы А, В и С, минералов, фосфора и пектина. Помогает справиться с инфекционными и вирусными заболеваниями, нормализует работу кишечника, помогает работе поджелудочной железы, почек, повышает иммунитет. Абрикос богат железом, поэтому его включают в рацион детей с анемией или для ее профилактики.

**Грейпфрут**

Грейпфрут считается очень полезным за счет содержания ударной дозы витамина С, минералов, эфирных масел, клетчатки и фитонцидов. Фитонциды способствуют подавлению роста и развитию бактерий в организме ребенка, а клетчатка – нормальной работе желудочно-кишечной системы.

**Хурма**

Хурма – щедрый источник витаминов и минералов для детского организма. Обладает вяжущим эффектом. Богата витаминами групп А, С и Р, каротином, йодом, железом.

Хурма способствует улучшению зрения, является природным энергетиком, заряжает ребенка бодростью и энергией. Укрепляет сердечно-сосудистую систему, улучшает работу нервной системы, полезна и для эндокринной системы.

**Слива**

Сливы богаты витаминами групп В, Е и Р, железом, фосфором, кальцием, пектином и йодом. Их состав помогает работе желудочно-кишечной, эндокрин-ной и нервной системы ребенка. Она укрепляет кости и зубы. Фрукт улучшает пищеварение и аппетит, способствует образованию эритроцитов в крови, укрепляет печень и почки, стенки сосудов.

**Персик**

Богат яблочными и лимонными кислотами, витаминами групп С, В и Е, каротином, пектином. Способствует хорошей работе органов пищеварительного тракта, нервной, сердечно-сосудистой системы. Вещества, содержащиеся в персике, способствуют укреплению мышечного корсета ребенка и его скелета.

**Виноград**

Виноград богат витаминами групп А, В, С и D, кальцием, фосфором, аскорбиновой кислотой, калием и магнием. Оказывает общий оздоровительный эффект, держит иммунитет в тонусе, полезен для дыха-тельной системы. Положи-тельно сказывается на умственной деятельности, его эффект можно срав-нить с шоколадом. Виног-рад благотворно влияет на процесс пищеварения, однако, важно не злоупотреблять – в больших количествах виноград может стать причиной кишечного расстройства и диареи.

**Клубника**

Клубника и земляника богаты витамином С, клетчаткой и содержат много сахаров. Но эти ягоды обладают выраженным аллергенным действием, поэтому давать их детям следует с большой осторожностью.



**Малина**

Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Вишня**

Вишня считается королевой фруктов и богата витаминами А, С и Е, железом, фосфором, магнием, кальцием, пектином, аскорбиновой кислотой. В составе вишни есть кумарин, который способствуют улучшению качества крови. Он уменьшает ее вязкость и используется в качестве профилактики образования тромбов.

**Черешня**

Черешня содержит витамины Е, С, Н, Р и группы В, микро и макроэлементы – калий, кальций, фосфор, медь, йод, цинк и другие. Черешня поднимает иммунитет и придает детям заряд бодрости и энергии. Помогает работе сердца, укрепляет стенки сосудов. Являясь природным антиоксидантом, выводит вредные и токсичные вещества из организма.

**Смородина**

Отличается высоким содержанием минеральных солей, органических кислот и сахаров. Эта ягода (особенно черная) - одна из самых богатых витамином С.

Фрукты способствуют гармоничному и здоровому развитию детского организма, потому что содержат в составе большое количество витаминов и минералов. Зная особенности фрукта или овоща, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно соста-вить вкусное и полезное меню. Но не стоит забывать, что чрезмерное употребле-ние любого фрукта может вызвать аллергию и другие неприятные последствия. Во всем нужно соблюдать меру.

***Ссылки на использованные источники:***

1. Консультация для родителей «Овощи и фрукты-витамины на столе» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-dlja-roditelei-ovoschi-i-frukty-vitaminy-na-stole.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 21.03.2022).
2. Консультация для родителей «Овощи и фрукты в рационе ребёнка» [Электронный ресурс]. - Режим доступа <https://dcrrbk.schools.by/pages/konsultatsija-dlja-roditelej-ovoschi-i-frukty-v-ratsione-rebenka>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 21.03.2022).
3. Консультация для родителей «Овощи и фрукты – полезные продукты» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/09/13/konsultatsiya-dlya-roditeley-ovoshchi-i-frukty>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 21.03.2022).
4. Консультация для родителей «Польза овощей в питании детей» [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <http://edu.mari.ru/mouo-yoshkarola/dou25/DocLib27/Польза%20овощей%20и%20фруктов%20в%20питании%20детей.pdf>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 21.03.2022).





**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)