

**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!**



**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.**



**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.**



**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»**

**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.**



**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. Благоприятно 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!**