

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №1 «Лучик» Старооскольского городского округа

Консультация для родителей

Тема: «Фрукты в питании ребенка»

Воспитатель:
Исправникова Е.С.
Шерганова Н.В.

Старый Оскол, 2018г

На третьем году жизни ребенок обыкновенно уже может есть все фрукты. Наиболее подходящими для ребенка являются апельсиновый и лимонный соки, натертое сырое яблоко (позже его можно давать, нарезав на куски). Груши детям даем сначала осторожно, так как они иногда вызывают внутреннее расстройство.

Пить воду после съеденной черешни ребенку можно давать не раньше как через час. Дело в том, что клетчатка и пектины в желудке набухли бы и начали бродить. Возникающие при этом газы вызывают болезненное растяжение стен желудка и кишечника, а это может быть опасным. После других фруктов тоже не рекомендуется пить воду, хотя здесь опасность уже не настолько велика, как у черешни.

Фрукты сами по себе недостаточны для питания, но они содействуют питанию в силу содержащегося в них фруктового сахара и являются для организма источником витаминов и минеральных солей.

Если нет фруктов, их заменяют овощи - главным образом помидоры и морковь (понятно, в сыром виде).

Будьте здоровы!