**Консультация для родителей**

**«Польза овощей и фруктов в летний период для детей»**



**Человеку нужно есть**

**Чтобы встать и чтобы сесть.**

**Чтобы прыгать, кувыркаться,**

**Песни петь, дружить, смеяться.**

**Чтоб расти и развиваться**

**И при этом не болеть,**

**Нужно правильно питаться -**

**С самых юных лет уметь.**

 В настоящее время возросла актуальность здорового образа жизни. Особое внимание уделяется правильному питанию, ведь именно оно - одна из главных составляющих здорового образа жизни.

Известно, что навыки здорового питания формируются с детства.

Первые детские годы - то самое время, когда у ребёнка вырабатываются базовые предпочтения в еде, создаётся основа для его гармоничного развития. Питание представляет собой один из ключевых факторов, определяющих условия роста и развития ребенка. Вот почему с правилами рационального питания важно знакомить детей с самого раннего возраста...

 **Овощи** - наиболее важная часть здорового питания. В свежем виде они по максимуму обогащают организм полезными элементами. Это кладезь клетчатки, минералов и живых витаминов при умеренном количестве сахаров.

Самое большое количество питательных веществ находится в овощах желтого, зеленого и оранжевого цвета. В крахмалистых овощах помимо этого масса калорий.

 Не забывайте употреблять в пищу зелень и листовые овощи. Их клетчатка не переваривается, но создает здоровую флору и стимулирует кишечную моторику.

**Совет**

 Ешьте как можно больше овощей в сыром виде, но можно запеченные или тушеные. Овощей много не бывает! Дело в том, что большая часть энергии, получаемой из них, расходуется на их же переваривание. И никакого риска потерять форму!

В рационе здорового питания обязательно должны присутствовать и фрукты. Они – самая естественная еда: первое, с чем познакомился человек.

**Совет**

 **Фрукты** лучше всего употреблять спустя час после основного приема пищи, либо за полчаса до него. Так вы обезопасите себя от бро­жения и повышенного газообра­зования в желудке.

Есть фрукты лучше всего с кожицей, поскольку в ней содержится основная часть витаминов. Однако, если вы видите, что фрукт покрыт воском или обработан специальным раствором, кожуру нужно очищать.

Предпочтение отдавайте сезонным фруктам и ягодам, произрастающим в вашем климате. «Экзотика» тоже уместна, но учитывайте особенности своего организма. Фрукты могут быть аллергенны. Будьте здоровы!

****