

## Фрукты для детей. Польза фруктов

Все родители наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе. Детишки с удовольствием уплетают сладкие фрукты.

### Какие фрукты давать детям

Прежде всего, напомним о том, что детям лучше давать фрукты по сезону. Пользы от импортной клубники зимой не будет никакой, а вот риск отравиться всякой химией есть. Также не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду будто сошли с обложек глянцевого журналов.

Выбирайте обычные, но симпатичные, лучше наши, а не импортные.

Чередуйте фрукты, старайтесь разнообразить рацион малыша. Отдавайте предпочтения свежим, а не в виде компота, варенья и т.д.

Помните, что кожура является местом скопления всяких полезностей, поэтому у свежего фрукта кожуру не срезайте, а просто хорошо вымойте. Только для совсем маленького ребёнка, не умеющего жевать, срезайте кожуру.

Если ребёнок не хочет есть фрукты отдельно, сделайте фруктовый салатик в красивой креманке. Полейте сметаной или натуральным йогуртом. Пусть малыш кушает на здоровье.



Абрикосы содержат в себе кальций, железо, витамины А и С, цинк и фолиевую кислоту, каротин, калий и клетчатку.



Слива богата пектином, каротиноидами, а также витамином С.



В яблоках много витаминов А, В и С.



Груша содержит много сорбитола и клетчатки.



Хурма содержит клетчатку, каротиноиды а также витамин А.

Банан – сочный и сладкий, он богат на калий.



Апельсины, лимоны и грейпфруты богаты на витамин С, но маленьким детям их давать не рекомендуется по причине высокого риска аллергической реакции.

