

### **Значение салатов в детском рационе**

Значение салатов в детском рационе часто остается недооцененным. А ведь салаты, особенно овощные и фруктовые, нормализуют работу кишечника, приводят в норму детский стул, способствуют формированию культуры питания и помогают малышу не переесть.

Но далеко не все родители придадут их наличию в детском рационе должное внимание, а некоторые и вовсе кормят малышей «взрослыми» салатами, заправленными майонезом или сложными соусами.

### **Правильно приготовить салаты для детей –целая наука!!!**

Салаты из сырых или вареных овощей – это ценнейшие источники витаминов и клетчатки в питании ребенка. Дошкольникам они просто необходимы. Несколько ложек **овощного салата** в начале обеда или ужина стимулируют пищеварение и вызывают выделение пищеварительных соков. В салат из овощей можно добавлять: творог, сыр, отварное мясо, рыбу, орехи, яйца, сухофрукты, отваренный рис.

**Фруктовые салаты** давать детям перед основным блюдом крайне нежелательно. Большинство свежих ягод и фруктов содержат достаточно много сахаров, и даже небольшая порция салата может отбить у ребенка аппетит. А вот в качестве десерта это блюдо полезно.

### **Салаты –вкусно, красиво, полезно!!!**

Салаты –вкусно, красив и очень полезно. Богатство выбора ингредиентов салата и плюс их оформление дают в результате просто сказочные блюда. Из фруктов и овощей можно делать различные фигурки, давать салатам различные оригинальные названия «чебурашка, одуванчик, божья коровка, солнышко, дракоша, растишка и др. Украшение салатов привлечет внимание ребенка и будет способствовать лучшему аппетиту. Рекомендуется готовить салаты смешивая различные овощи. Овощи и фрукты, которые содержат много витамина С (это капуста, лимон, апельсин, яблоки, перец, морковь), помогут лучше усвоить железо, содержащееся в овощах, богатых этим веществом (различные бобовые, шпинат).



Для приготовления **овощных и фруктовых салатов** подойдут практически любые плоды, привычные для ребенка. Важно учитывать сочетаемость и пользу, при выборе компонентов для салата.

### **Важно!!!**

При покупке лучше отдавать предпочтение сезонным местным овощам и фруктам, в пользе и безопасности которых вы будете уверены на все сто процентов!!!

Особое внимание следует уделить тщательному мытью овощей и фруктов. Здесь стоит использовать кипяченую воду и традиционную пищевую соду. Для более тщательной очистки можно замочить овощи в солёной воде (3 ст. л. соли на 1 л воды) на полчаса, затем промыть под краном. Важно помнить, тщательно вымытые овощи и фрукты - меньше шанс, что ребенок вместе с салатом может съесть и какую-нибудь болезнетворную бактерию.

Если в салате используются отварные овощи, то варить их лучше в кожице – так плоды сохраняют гораздо больше ценных витаминов.



Для процесса непосредственного приготовления салата – чистки и нарезки его компонентов оптимально подойдут ножи из нержавеющей стали или их фарфоровые аналоги. Резать овощи лучше на специальных дощечках из стекла или пластмассы, это позволит им сохранить максимум витаминов и полезных свойств. Салаты должны быть максимально легкими. Сложные салаты, перегруженные большим количеством ингредиентов, сложно усваиваются детским организмом, могут вызвать у малышей несварение желудка или аллергию.

**!!!Особое внимание следует уделить и салатным заправкам.**

Для **овощных салатов** для детей майонез не подойдет категорически, его следует заменить на нежирную сметану или оливковое (растительное) рафинированное масло.

Для заправки **фруктовых салатов** отлично подойдут различные фруктовые и ягодные пюре, соки, сливки или нежирный йогурт.

**Заправлять салаты следует непосредственно перед подачей на стол, что позволяет быть свежими и не опасными.**



**Основные правила приготовления салатов для детей:**

- 1.Натуральные и свежие ингредиенты.
- 2.Тщательное мытье перед приготовлением.
- 3.Сочетаемость ингредиентов и польза.
- 4.Заправки безвредные, не опасные.
- 5.Эстетика и привлекательность внешнего вида, оригинальность названия.
- 6.Своевременность подачи:
  - овощные перед или во время приёма основного блюда;
  - фруктовые после приёма, как десерт.

**Не желательно!!!**

- 1.Приготовление салатов для детей из консервов и различных специфических продуктов (крабовые палочки, крабовая вермишель, грибы), киришечек, чипсов.
- 2.Применение не безопасных заправок – майонеза, острых соусов, уксуса, концентрированных сиропов и красителей.



**Будьте внимательны к своим детям, берегите их здоровье, учите питаться правильно!**

**МДОУ «Детский сад № 32  
«Карамелька» г.Георгиевска»**

**Памятка для родителей  
«Польза овощных и фруктовых салатов».**



**Заведующий:  
Бескорвайная Г.И.**

**г.Георгиевск  
2021 г.**

