

## Яблоко: польза и вред для организма ребенка

*Яблоки – это самое любимое и доступное лакомство славянского народа. Они должны входить в ежедневный рацион детей, особенно в летнее и осеннее время. Они не имеют противопоказаний, всегда вкусные, полезные, сочные и невероятно любимые. Их можно есть сырыми, сушеными, запечеными, вареными и мочеными, сочетая с сухофруктами, творогом или морковью.*

### Состав

Перечислять полезные вещества, содержащиеся в яблоках, можно очень долго. В зависимости от сорта они содержат от 85 до 90% воды. Другие составляющие:

- **Витамин С.** Обеспечивает течение окислительно-восстановительных реакций, необходим для повышения иммунитета, укрепления кровеносных сосудов, участвует в кроветворении.
- **Группа витаминов В: В1, В2, В5, В6, В7, В9, В12.** Они участвуют в обменных процессах, обеспечивают деятельность практически всех систем организма. Особенно важна эта группа витаминов для кроветворения, именно благодаря им усваивается железо.
- **Витамин С.** Антиоксидант, активизирует деятельность эндокринных желез, способствует усвоению железа, укрепляет кровеносные сосуды. Также установлено, что он совместно с хондроцитами продуцирует протеогликаны, за счет чего повышается эластичность хрящей. Аскорбиновая кислота важна для формирования коллагеновых волокон, служит для укрепления соединительной ткани, а еще она повышает иммунитет.
- **Калий.** Он участвует в передаче нервных импульсов, нормализует кислотный и электролитный баланс, регулирует водно-солевой обмен. Этот элемент важен для клеток сердечной мышцы.
- **Железо.** В яблоках его содержится больше, чем в других фруктах. По этой причине их рекомендуют при анемии, а также в восстановительный период после хирургических вмешательств или тяжелых недугов. Еще яблоки применяют в качестве профилактического средства, чтобы уменьшить вероятность появления атрофического гастрита или миокардиопатии.
- **Медь.** Достаточно редкий элемент, нехватка которого может вызвать нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы, ослабление костей и иные проблемы со здоровьем. Медь — одна из составляющих ферментов, которые необходимы для усвоения углеводов и белков.
- **Витамин Е.** Антиоксидант, радиопротектор, важен для синтеза белков, участвует в обменных процессах. «Поставщик» кислорода к клеткам, положительно влияет на состояние сосудов, обладает иммуномодулирующим действием.
- **Витамин РР.** Обеспечивает протекание окислительно-восстановительных процессов, положительно влияет на нервную и пищеварительную системы, его используют для нормализации уровня холестерина, а также для профилактики тромбоза и гипертонии. РР нужен для выработки наиболее важных гормонов: инсулина, тироксина и кортизола.

Помимо вышеупомянутых веществ в яблоках содержится йод, кальций и магний. В отличие от многих других фруктов даже после длительного хранения в них сохраняются практически все полезные элементы. Их концентрация уменьшается незначительно. Также стоит сказать о пектине и дубильных веществах, регулирующих перистальтику кишечника.

### Чем полезны яблоки

Вряд ли во всем мире найдется человек, который бы сомневался в полезности яблок. И дело не только в витаминах и микроэлементах, но и в клетчатке с пектином, а также некоторых других веществах. Так, в одном яблоке среднего размера содержится около 3-4 г волокон, это десятая часть суточной потребности человека. **Важно! Они содержатся преимущественно в кожуре.** Волокна объединяются с холестерином, после чего покидают организм.





Еще одно важное свойство яблок - способность выводить холестерин из печени. Происходит это за счет пектинов. Пектин выводит из организма ребенка вредные вещества, улучшает процесс пищеварения, повышает аппетит, нормализует перистальтику, оказывает некоторое мочегонное, желчегонное и слабительное действие. Яблочное пюре, соки или каши с добавлением яблока назначаются детям до 1 года, страдающим запорами.

Есть у яблок и другие положительные свойства.

Эти фрукты широко используются в диетическом питании при заболеваниях почек, печени, при ожирении и нарушении биофлоры кишечника у ребенка. Из-за содержания железа яблоки красных сортов назначаются

при анемии и при острых респираторных вирусных инфекциях. Теплый яблочный компот снимает спазм голосовых связок при ларингите, хрипоту голоса при фарингите. При болях в горле полезно пить травяной чай с яблочным повидлом.

Этот прекрасный сочный фрукт содержит антиоксиданты, которые помогают обновляться клеткам организма, укрепляют иммунитет и помогают бороться с вирусными инфекциями. Яблоки улучшают ночной сон - витамин B6 вместе с калием играет важную роль для нормального и крепкого сна. Они облегчают дыхание, не перегружают кишечник, снижают сахар в крови, что способствует расслаблению организма.

Пюре из яблок является неотъемлемым продуктом детского питания, их богатый витаминно-минеральный состав - прекрасное дополнение рациона, основа нормального развития малыша.

Компот из сушеных яблок часто рекомендуют при обезвоживании, так как он содержит оптимальную концентрацию минералов. Из-за наличия калия полезно пить яблочный сок детям с артритами, ревматическими заболеваниями и бронхиальной астмой, он очищает печень и почки, полезен при заболеваниях сердца (люди, ежедневно употребляющие в пищу яблоки, на 10 % реже страдают заболеваниями сердца).

Яблоки служат отличным профилактическим средством - если яблоки кушать регулярно, существенно снижается вероятность заболеть вирусными и инфекционными болезнями. Поэтому этот фрукт надо ежедневно давать малышу в период эпидемий гриппа и ОРЗ.



**Что примечательно, даже весной, пролежав в погребе почти год, яблоки остаются практически такими же полезными, как летом или осенью.**

В яблоках полезно все, но максимальное количество витаминов и минералов содержит кожура и семечки. Вывод - есть их нужно целиком. Однако это касается только фруктов, выращенных в домашнем саду. Яблоки, которые мы покупаем на рынке и в магазине, обработаны защитными веществами, поэтому их кожуру нужно обязательно срезать и выбрасывать. Семечки, кроме полезных веществ, содержат и синильную кислоту, поэтому детям в день не рекомендуется есть семечки больше, чем из одного яблока.

Самые полезные яблоки в зимний период - антоновские, они содержат максимально много витамина С. Естественно, есть их нужно свежими, сырыми, без термической обработки. При нагревании и длительном хранении разрушается значительное количество витамина С, поэтому о витаминной пользе яблок в феврале и марте говорить сомнительно, но тем не менее количество клетчатки и пектинов в них остается неизменным.

Яблоки прекрасно подходят для школьных перекусов, их можно есть перед ночным сном. Еще один плюс этих фруктов в том, что они очищают зубы от налета и предотвращают размножение бактерий. Именно поэтому рекомендуется съесть одно твердое яблоко в ситуации, когда нет возможности почистить зубы.





### Как по цвету выбрать полезное яблоко

Более полезными признаны зеленые яблоки. В первую очередь это обусловлено тем, что они реже вызывают аллергические реакции, в них больше яблочной кислоты, которая улучшает работу органов пищеварения, и витамина С. В них больше содержится аскорбиновой кислоты. Именно зеленые яблоки показаны детям, страдающим сахарным диабетом.

Красные яблоки более сладкие, они более вкусные, в них содержится больше железа.

### Кому яблоко есть вредно

Яблоко, несомненно, является исключительно полезным продуктом, и переизбыток им не вызывает никаких

серьезных расстройств, нарушения пищеварения. Однако бывают ситуации, когда яблоко есть не стоит или необходимо придерживаться количественных мер.

Много яблок, особенно кислых сортов, не принесут пользу детям с язвенным колитом, гастритом, язвой желудка, особенно если эти заболевания в стадии обострения. Детям с заболеваниями ЖКТ рекомендуется употреблять в пищу умеренное количество сладких нектарных сортов.

Яблоки не стоит есть после пищевого отравления, диспепсии желудка. Они усиливают газообразование и повышают кислотность желудка.

Воздержаться от яблок необходимо при повышенном газообразовании.

Ограничение на эти фрукты имеют дети, страдающие сахарным диабетом. Диабетикам врачи рекомендуют есть зеленые и желтые сорта яблок.



Фрукты противопоказаны детям до 4,5 месяцев жизни при искусственном вскармливании, до 6 месяцев – при грудном вскармливании.

Нельзя после кислых яблок сразу есть конфеты и прочие сладости. Яблочная кислота размягчает зубную эмаль, повышает ее чувствительность, в нее легче проникает сахар, на котором размножаются бактерии. Поэтому-то после яблок и рекомендуется ополоснуть зубы водой и только через полчаса есть сладости. Так же после яблока первые полчаса нельзя чистить зубы, чтобы не повредить зубную эмаль.

### Введение яблок в рацион ребенка

Мнения об оптимальном возрасте добавления яблок в питание деток расходятся. Люди старшего поколения, заставшие советскую эпоху, убеждены, что сделать это необходимо по достижению крохой 1,5-2 месяцев. В соответствии с рекомендациями ВОЗ прикорм, в том числе и яблоки, не стоит вводить до полугода. Кто прав?

Если малыш находится на искусственном вскармливании, предложить яблоки ему можно немного раньше - в четыре месяца. Это обусловлено тем, что такие детки чаще испытывают дефицит витаминов и микроэлементов. Для ребенка, который питается грудным молоком, оптимальный период введения в рацион яблок - 6-7 месяцев.

К году малышу необходимо ежедневно съедать до 100 мл яблочного пюре. То есть, 60-100 мл - это суточная норма всех фруктов, которые можно съесть ребенку.

В полтора года, когда малыш подрастет, ежедневную порцию фруктов можно увеличить до 150-200 г - в зависимости от комплекции ребенка и его потребностей.

К семи годам детям можно до 400 г фруктов. Учитываются не только плоды, но и сок, муссы, пудинги и прочие блюда, куда входят яблоки, клубника, сливы, персики и прочие дары природы.



**Важно!** Ни в коем случае нельзя использовать яблоки в качестве первого прикорма. Пусть сначала малыш привыкнет к овощам и кашам. Многие детки, попробовав, насколько приятен на вкус этот фрукт, отказываются впоследствии кушать другие продукты, которые тоже полезны и важны для их развития. Еще один момент: лучше всего сначала приучать малышей к яблочному пюре промышленного производства или компоту, сваренному без сахара, и лишь после этого — к свежему пюре или соку.

## Рецепты приготовления яблок для детей

### Печеные яблоки

Небольшое яблоко тщательно помыть, уложить на противень, запекать в течение 30–40 минут на среднем огне. Перед подачей снять кожуру, мякоть измельчить с помощью сита или блендера. Желательно брать яблоко сладких сортов, тогда не придется добавлять сахар.

Другой вариант: вырезать в верхушке (где торчит плодоножка) конус, в него уложить творожок, перемешанный с яйцом и небольшим количеством сахара. Запекать в течение 35–40 минут. Это блюдо подходит для малышей с 1,5–2 лет.



### Запечённое яблоко с орехами

Потребуется: Яблоко - 1 шт.; Грецкие орехи - 25 г; Мед - 35 г; Овсяные хлопья - 15 г; Сахарная пудра - По вкусу

Вынуть серединку из яблока. Измельчить в крошку орехи, добавить 25 г мёда, перемешать. Заполнить смесью яблоко. Измельчить в ступке овсяные хлопья, перемешать с 10 г мёда. Выложить смесь на яблоко. Отправить яблоко в духовку на 15 минут. После выпекания дать немного остыть, затем подавать, украсив сахарной пудрой.



### Компот из яблок

На литр воды - 3–4 яблока среднего размера. Фрукты вымыть, нарезать на 6–8 долек, косточки удалить, уложить в кастрюлю, после чего довести до кипения. Проварить до тех пор, пока яблоки не станут мягкими, после чего снять с плиты и дождаться, чтобы компот остыл. Сахар добавить по вкусу.

на стакан воды, среднее по величине яблоко, куриное яйцо, 2/3 стакана молока, сахара - 1–2 чайных ложки, изюм (если малыш его любит).

### Запеканка из риса с яблоками

Вкусное блюдо можно деткам от полутора лет. Потребуется: 70–80 г риса

Рис сварить. Пока готовится каша, почистить яблоко от кожуры и нарезать на небольшие кусочки. Яйцо взбить с сахаром, в конце добавить молоко, все тщательно перемешать. В предварительно смазанную маслом форму уложить половину риса, затем - слой яблок и изюм, накрыть это оставшейся кашей и залить взбитым яйцом с молоком. Выпекать до готовности на среднем огне.



### Тыквенно-яблочное пюре с творогом

Нежное блюдо можно предлагать малышам от 11 месяцев. Оно необычайно полезное. Приводим рецепт на 1 порцию: творога - 50 г, очищенной тыквенной мякоти - 30 г, половинка небольшого яблока.

Тыкву проварить до тех пор, пока она не станет мягкой, после чего добавить к ней нарезанной кусочками яблоко, предварительно очищенной от кожуры и косточек. По завершении варки приготовить пюре - протереть через сито или взбить блендером.

Протертый творог уложить на тарелку, после чего залить фруктово-овощным пюре.



**АиФ  
КУХНЯ**

# Яблочный пирог-перевертыш

РЕЦЕПТЫ В ИНФОГРАФИКЕ

Сложность:



Количество порций:



Активное время приготовления:

**30 минут**

Пассивное время приготовления:

**30 минут**



300 г  
слоеного теста



4 яблока



100 г + 1 ст.л.  
сахара



10 г  
корицы



половинка  
лимона



1 ст.л.  
сливочного  
масла

**шаг  
1**



Тесто разморозить.

**шаг  
2**



В форму или сковороду без ручки (которую потом будете использовать для запекания) положить сливочное масло и 100 г сахара и поставить на сильный огонь. Сварить карамель.

**шаг  
3**



Яблоки очистить от семян и нарезать дольками. Сбрызнуть соком лимона, чтобы не потемнели. Добавить в яблоки корицу и 1 ст.л. сахара, перемешать. Выложить плотно в форму, кожей ко дну.

**шаг  
4**



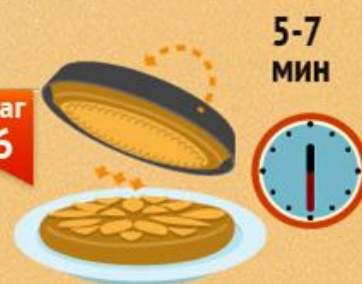
Тесто раскатать чуть больше, чем форма. Выложить на яблоки, края «подоткнуть», чтобы получились бортики. Вилкой сделать проколы в тесте.

**шаг  
5**



Запекать в разогретой до 180°C духовке примерно полчаса.

**шаг  
6**



Готовый пирог достать из духовки, дать ему остыть 5-7 минут и перевернуть на блюдо – яблоки в карамели должны оказаться наверху выпечки.



АиФ  
кухня

# Шарлотка

РЕЦЕПТЫ В ИНФОГРАФИКЕ

Сложность:



Количество порций:

6 порций

Активное время приготовления:

30 минут

Пассивное время приготовления:

40 минут



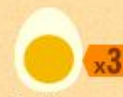
3 кислых  
яблока



1 стакан  
муки



1 стакан  
сахара



3 яйца



3 ст. л.  
сметаны



100 г  
сливочного масла



1/4 ч. л.  
соды



1/2 ст. л.  
уксуса



Соль



Корица

шаг  
1



Яблоки помыть, очистить от кожицы и нарезать небольшими ломтиками. Закрыть пищевой пленкой, чтобы не обветрились.

шаг  
2



Белки отделить от желтков и убрать в холодильник. Желтки растереть с сахаром, потом добавить сметану и растопленное сливочное масло.

шаг  
3



Добавить муку, размешать тесто до однородной массы. Погасить соду уксусом и вылить в тесто. Посолить.

**Совет:** Масло растопить на медленном огне и немного охладить (можно также положить в тесто мягкое масло комнатной температуры).

шаг  
4



Взбить белки до крутой пены. В тесто положить яблоки, перемешать, потом добавить белки. Еще раз перемешать. Добавить молотую корицу.

шаг  
5



Форму для выпечки смазать маслом и посыпать мукой или панировочными сухарями. Вылить тесто.

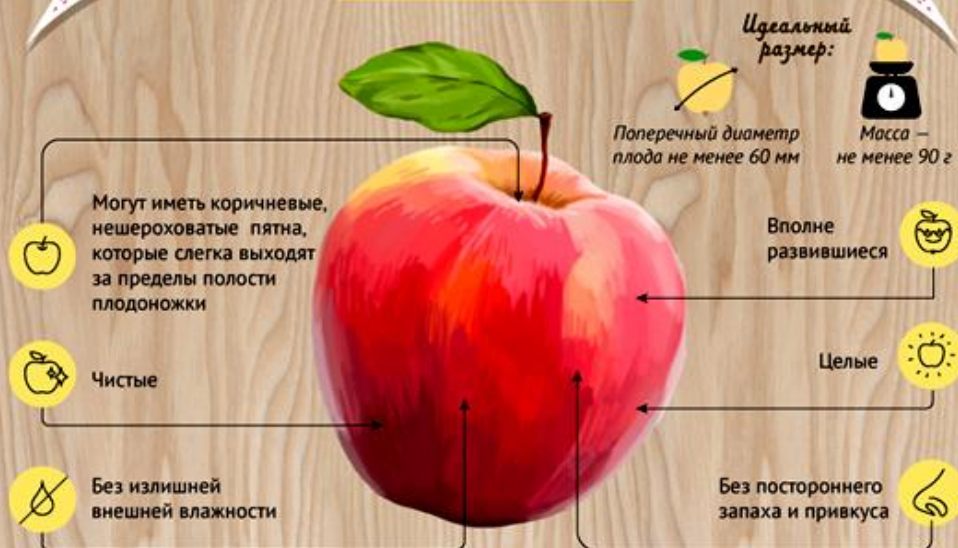
шаг  
6



Поставить в духовку, разогретую до 200° С, выпекать 30-40 минут.

# Как выбирать яблоки?

## Качественные яблоки



## Яблоки, от которых стоит отказаться

### Перезрелые:



- с мучнистой и потемневшей мякотью
- имеют объемные коричневые пятна
- есть несвежий, неприятный запах

### Повреждены вредителями или болезнями:



- морщинистые
- кожица легко продавливается пальцами
- есть темными вдавленные пятнышки диаметром 2-3 мм

## Упакованные яблоки



- Обязательная информация на этикетке:
  - наименование продукта
  - страна его происхождения
  - товарный сорт
  - масса нетто
  - дата сбора и дата упаковывания
  - срок годности и условия хранения
- Достаточно жесткая упаковка из полимерных и комбинированных материалов

На основе рекомендаций Роскачества

Ешьте яблоки ежедневно сами и кормите ими своих детей, и тогда они принесут максимум пользы для всей вашей семьи!