

Какие сезонные ягоды включить в летний рацион питания

Свежие фрукты и ягоды оптимальны для второго завтрака или полдника в жаркую погоду. Их также можно использовать в виде салатов, супов, соусов, кулинарных изделий, компотов и киселей. Фрукты и ягоды улучшают аппетит детей, утоляют жажду, являются источником аскорбиновой кислоты, биофлавоноидов, бета-каротина, пищевых волокон и других витаминов и микроэлементов.



СанПиН 2.4.1.3049-13 рекомендует использовать в рационе питания детей фрукты и ягоды:

- яблоки, груши, бананы, сливы, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости.
- тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости.

Летом предпочтение стоит отдавать сезонным фруктам и ягодам – абрикосам, яблокам, вишне, сливе, малине, смородине, чернике и др.

Абрикосы, персики, нектарины и сливы не только обогащают рацион витаминами, но и благотворно влияют на пищеварение

Персики и нектарины

Источниками пищевых волокон, микроэлементов, преимущественно калия и магния, витаминов являются персики и нектарины. Эти плоды оказывают стимулирующее воздействие на пищеварение, улучшают переваривание пищи и ускоряют выведение из организма продуктов обмена веществ. Персики и нектарины можно использовать как самостоятельные блюда в детском меню, а также для приготовления сладких блюд, варенья и джемов, десертов. Также эти фрукты добавляют в выпечку, к молочным и кисломолочным продуктам.



Абрикосы

Эти фрукты также можно использовать как в качестве самостоятельного блюда, так и ингредиент а составных блюд из мяса, круп, а также в сладких десертах, компотах, вареньях. Пищевая ценность абрикосов обусловлена высоким содержанием бета-каротина и калия. Кислоты и пектиновые вещества, которые содержат эти плоды, повышают моторную активность желудочно-кишечного тракта ребенка.

Сливы

В плодах сливы содержатся витамины, микроэлементы, органические кислоты и пищевые волокна. Употребляют сливы в свежем и переработанном виде. Из слив делают вкусные компоты, варенье, повидло, добавляют в кондитерские изделия. Сливовый сок с мякотью рекомендуют для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. В нем сохраняются почти все ценные пищевые вещества свежих плодов.



Вишня и черешня содержат витамины, А, В и С

Вишня

Ценным продуктом питания для детей дошкольного возраста является вишня. Она содержит биофлавоноиды (2500 мг/100 г продукта), катехины, витамины, органические кислоты, микроэлементы. Используют вишню для приготовления сладких десертных блюд, в качестве начинки для выпечки, основы для соусов, компотов, киселей и т. д.

Черешня

Плоды черешни не менее ценны в пищевом отношении, чем плоды вишни, они также содержат биофлавоноиды (900 мг/100 г продукта), органические кислоты, витамины и минеральные вещества. Используют черешню чаще всего в свежем виде, в качестве сладких добавок к десертам и творожным блюдам. Содержание основных пищевых веществ в косточковых фруктах указано в таблице 1.

Состав	Фрукты косточковые				
	Абрикосы	Вишня	Слива	Черешня	Персики
Белки, г	0,9	0,8	0,8	1,1	0,9
Жиры, г	0,1	0,2	0,3	0,4	0,1
Углеводы, г	9,0	10,6	9,6	10,6	9,5
Энергетическая ценность, ккал	44	52	49	52	45
Пищевые волокна, г	2,1	1,8	1,5	1,1	2,1
Натрий, мг	3	20	18	13	30
Калий, мг	305	256	214	233	363
Кальций, мг	28	37	20	33	20
Магний, мг	8	26	9	24	16
Фосфор, г	26	30	20	28	34
Железо, мг	0,7	0,5	0,5	1,8	0,6
Каротин, мг	1600	100	100	150	500
Витамин В1	0,03	0,03	0,06	0,01	0,04
Витамин В2	0,06	0,03	0,04	0,01	0,08
Витамин РР	0,7	0,4	0,6	0,4	0,7
Витамин С	10	15	10	15	10

Проблема косточек

С нутрициологической точки зрения вишни и черешни очень полезны детям. Однако в этих ягодах косточки мелкие. Если дети старшего возраста легко справляются с отделением косточек от мякоти, им можно предложить вишни и черешни в свежем виде. Детям младшего возраста подойдут блюда, в которых эти ягоды составляют один из ингредиентов, – компоты, выпечка. Для упрощения работы поваров при приготовлении блюд из ягод можно использовать устройства для извлечения косточек.

Сезонные ягоды богаты витаминами и пищевыми волокнами

Черника

Одна из ранних ягод в средней полосе – черника. Как и большинство ягод, черника богата витаминами и пищевыми волокнами. Комплекс содержащихся в ней биологически активных веществ способствует поддержанию нормальной работы глаз, что особенно важно для современных дошкольников. Свежие ягоды можно хранить в холодильной камере при 14–16 °С в закрытой емкости. Перед употреблением их следует промыть.



Черная смородина

Лидер среди ягод по содержанию витамина С – черная смородина. Она содержит витамины группы В, антоцианы, пищевые волокна, дубильные вещества, каротин, соли калия. Обладает выраженными антиоксидантными свойствами. Употребление спелых ягод черной смородины повышает иммунитет и сопротивляемость организма ребенка острым заболеваниям.

Красная смородина

В красной смородине витамина С несколько меньше, чем в черной. Ягоды красной смородины более кислые, чем ягоды черной смородины, их используют преимущественно для приготовления соусов, джемов, желе и варенья. Плоды не подлежат длительному хранению.



Внимание

По данным экспертов, в России объем потребления фруктов на душу населения составляет примерно 34 кг при рекомендуемой норме около 100 кг в год. Для сравнения: среднестатистический австралиец потребляет до 135 кг фруктов, американец – около 126 кг, а житель Китая – 50 кг

Малина

Ягоды малины обладают сильными антиоксидантными свойствами, содержат много клетчатки, витаминов и минералов, органические кислоты, в т. ч. салициловую. Малина – скоропортящийся продукт, поэтому требует хранения в прохладном месте. Обрабатывают малину непосредственно перед употреблением, ягоды сохраняют полезные свойства и после тепловой обработки.

Голубика

Сок голубики стимулирует работу органов желудочно-кишечного тракта. Из ягод голубики готовят кисели, компоты, варенье и джемы, соки

и морсы, желе и пастилу.

Состав	Ягоды				
	Малина	Голубика	Черника	Красная смородина	Черная смородина
Белки, г	0,8	1,0	1,1	0,6	1,0
Жиры, г	0,5	0,5	0,6	0,2	0,4
Углеводы, г	8,3	6,6	7,6	7,7	7,3
Энергетическая ценность, ккал	46	39	44	43	44
Пищевые волокна, г	3,7	2,5	3,1	3,4	4,8
Натрий, мг	10	6	6	21	32
Калий, мг	224	51	51	275	350
Кальций, мг	40	16	16	36	36
Магний, мг	22	7	7	17	31
Фосфор, г	37	8	13	33	33
Железо, мг	1,2	0,8	0,7	0,9	1,3
Каротин, мг	200	0	0	200	100
Витамин В1	0,02	0,01	0,01	0,01	0,03
Витамин В2	0,05	0,02	0,02	0,03	0,04
Витамин РР	0,6	0,3	0,3	0,2	0,3
Витамин С	25	20	10	25	200

Содержание основных пищевых веществ в ягодах указано в таблице 2.

Сколько ягод и фруктов нужно ребенку в день

Плоды и ягоды, которые входят в рацион питания детей в детском саду, используют в количествах, предусмотренных СанПиН 2.4.1.3049-13.

Рекомендуемые нормы потребления плодов и ягод представлены в таблице 3.

Наименование пищевого продукта или группы пищевых продуктов	Количество продуктов в зависимости от возраста детей			
	брутто		нетто	
	1-3 года	3-7 лет	1-3 года	3-7 лет
Фрукты (плоды) свежие	108	114	95	100

Для расчета пищевой ценности блюд учитывайте размер несъедобной части пищевых продуктов

По данным известного справочника «Химический состав российских пищевых продуктов», который выпущен под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна. (М.: ДеЛи принт, 2002), размер несъедобной части фруктов и ягод составляет:

- абрикосы – 14%;
- вишня – 15%;
- персики – 20%;
- яблоки – 12%;
- слива – 10%;
- шелковица (плоды) – 5%;
- черешня – 15%;
- голубика – 2%;
- черника – 2%;
- крыжовник – 5%;
- шиповник свежий – 10%;
- малина – 12%;
- красная смородина – 8%;
- черная смородина – 3%

Внимание
Запрещено использовать фрукты с наличием плесени и признаками гнили

Таблицы составлены по данным справочника: Химический состав российских пищевых продуктов / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. Допустимы отклонения от рекомендуемых норм питания ±5%.