

Экзотические фрукты в летнем рационе питания



В середине лета разнообразить повседневный рацион питания можно за счет чередования местных и экзотических фруктов. Максимальное расширение ассортимента позволит обеспечить детей всеми необходимыми нутриентами.

Среди населения и медицинских работников распространено мнение, что дети должны получать только те фрукты, которые традиционно выращиваются в России. В организованных детских коллективах рекомендуют использовать фрукты регионального произрастания.

С одной стороны, это верно: экзотические фрукты, несмотря на их многообразие и богатый микроэлементный состав - генетически незнакомый, новый продукт для ребенка, который может вызвать любую неожиданную реакцию организма.

С другой стороны, некоторые зарубежные фрукты настолько прочно вошли в рацион россиян, что уже сложно назвать их экзотическими. Более того, тропические и субтропические фрукты: бананы, манго, киви, ананас, гуава включены в рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (приложение 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций», утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15.05.2013 № 26).

Интересно

Наименее аллергенные в нашей стране экзотические плоды - ананас, дыня, арбуз

ферментов. У таких детей в ответ на употребление в пищу тропических фруктов возможна аллергическая реакция на коже - атопический дерматит и реакции со стороны пищеварительного тракта - диспепсия (рвота и понос).

Основной довод против привезенных издалека фруктов - ухудшение их качества во время транспортировки и длительном хранении. Поэтому при выборе экзотических фруктов необходимо убедиться, что они твердые и не поврежденные ни с одной стороны.

Рассмотрим особенности экзотических фруктов, наиболее доступных для использования в питании дошкольников.

Тропические фрукты

Ананас. В соке ананаса содержится бромелайн - растительный фермент, обладающий противовоспалительным и улучшающим пищеварение действием. Поэтому фрукт полезен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, за исключением гастрита с повышенной кислотностью, язвенной болезни. Кроме того, бромелайн усиливает циркуляцию крови, поэтому ананас нельзя давать детям с гемофилией и склонностью к кровотечениям.



Благодаря большому содержанию солей калия (320 мг%) ананас полезен при анемии, болезни почек и печени. В ананасе содержится около 15% сахара (сахарозы), органические кислоты (в основном, лимонная), азотистые вещества, витамин С, минеральные вещества.

Бананы. Полезны детям с заболеваниями сердечно-сосудистой системы, так как содержат натрий, большое количество калия. Бананы можно давать при заболеваниях печени, пиелонефрите, мочекаменной болезни, стоматитах. Противопоказаны для детей с избыточным весом и диабетом.

Из мякоти бананов готовят десерты, мармелад, желе, сиропы. Бананы хорошо сочетаются с молочными и кисломолочными продуктами, хуже - с крупами, крахмалистыми блюдами и выпечкой.

Авокадо. Один из самых питательных фруктов в мире. Хорошо усваивается, поэтому его можно давать детям дошкольного и школьного возраста. Имеет приятный аромат и ореховый вкус. Содержит олеиновую кислоту, витамины К, С, В6 и Е, калий, медь и фолиевую кислоту.

Из авокадо готовят салаты, вторые блюда и закуски. Перед использованием в питании авокадо нужно разрезать пополам, очистить от кожуры и удалить косточку.



Манго. Плод невысокой калорийности - около 63 ккал на 100 г продукта. Содержит аскорбиновую кислоту, витамин А и группы В, цинк, кальций, магний, пектины и бета-каротин. При злоупотреблении может вызвать расстройство кишечника.

Зрелый фрукт должен иметь красно-зеленый цвет, небольшие углубления со стороны плодоножки. Перед употреблением с фрукта надо снять кожуру.

Манго круглый год доступен в виде цукатов - слегка подсушенных и сваренных в сахарном сиропе ломтиков.

Субтропические фрукты

Гранаты. В питании детей лучше использовать гранатовый сок. Он полезен детям-малоежкам для улучшения аппетита, а также при бронхиальной астме, ангине, малярии, мочекишечной диатезе (за счет лимонной кислоты). Гранаты укрепляют иммунитет, обладают активным противовоспалительным эффектом. Однако содержащиеся в гранатовом соке кислоты раздражают желудок и портят зубную эмаль. Поэтому сок необходимо разбавлять водой, прежде чем давать детям.



Инжир (фиги). Сироп из фиги - еще одно полезное средство для детей с нарушением аппетита и расстройствами пищеварения. Инжир полезен при анемии, мучительном кашле, лихорадке - за счет своего жаропонижающего эффекта. Содержит бета-каротин, витамин PP, группы В, аскорбиновую кислоту, калий, натрий, кальций, фосфор и магний.

Киви. За счет большого содержания аскорбиновой кислоты плоды киви укрепляют иммунитет, благоприятно влияют на состояние нервной системы. Также содержит витамины, А и Е, группы В, фолиевую кислоту, магний, железо, фосфор, пектины и клетчатку. Ферменты, содержащиеся в киви, стимулируют пищеварение.

Плоды киви едят либо в свежем виде, либо готовят варенье, желе и мармелад.

Хурма. По своим питательным и лечебным свойствам хурма занимает второе место после цитрусовых. Из-за вяжущего действия хурма полезна детям при желудочно-кишечных расстройствах (хронической диарее). Улучшает аппетит и успокаивает нервную систему. Однако она противопоказана при ожирении и сахарном диабете, поскольку содержит много сахара - до 25%. Из хурмы готовят варенье, джемы, желе, сиропы, пастилу, суфле.



Гуава. Самый редкий из перечисленных фруктов. Плоды гуавы похожи на мелкие зеленые яблоки с бугристой кожурой и красной мякотью. Содержит витамина С больше, чем цитрусовые. Кроме того, гуава богата бета-каротином, кальцием, витаминами группы В, железом и фосфором. Основная польза для организма - стимуляция иммунитета. Зрелая гуава желтого цвета с приятным запахом. Этот фрукт сочетается с другими сладкими блюдами и молочными продуктами. Есть гуаву можно с кожурой.

Бахчевые

Арбуз. Быстро и прочно восстанавливает функцию печени, поэтому особенно полезен детям при вирусном гепатите, А, после длительной и тяжелой болезни, хирургического вмешательства. Исключается из рациона детей с сахарным диабетом и ожирением, так как мякоть арбуза содержит 12% сахара.

Арбузы богаты витамином С, В1, В2, В6, PP, D, провитамином, А, фолиевой кислотой, клетчаткой, пектиновыми веществами, солями калия, кальция, железа, меди, фосфора, марганца, цинка. Его необходимо давать детям отдельно от других продуктов, чтобы избежать брожения в желудке.



Дыня. Содержит много железа, поэтому рекомендована детям, страдающим анемией. Из-за мочегонного действия дыни ее полезно включать в рацион детей с заболеваниями почек или печени. Дыня оказывает успокаивающее действие на ЦНС.

В дыне содержится много сахаров, клетчатки, азотистых и ароматических веществ, провитамина, А, фолиевой кислоты, витаминов С и PP, солей железа и кремния. Как и арбуз, наиболее полезна в свежем виде, подавать ее надо на десерт, отдельно от других продуктов. Из дыни готовят компоты, кисели, желе, мармелад, варенье. Дыня сохраняет свои свойства в сушеном и вяленом виде.

Интересно

Арбуз или дыню моют, нарезают вдоль на несколько частей; у дыни удаляют семена и нарезают ломтиками



30
МИНУТ
срок реализации
нарезанных
свежих фруктов