

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 264»

Консультация для родителей
«Польза овощей и фруктов в летний период»



Подготовила:
Каплина А.О.
Коробейникова С.В.

г. Барнаул, 2026г.

Уважаемые родители!

Лето — самое щедрое время года! Именно сейчас прилавки магазинов и рынков радуют нас обилием свежих овощей, фруктов и ягод. Это прекрасная возможность укрепить здоровье наших детей, насытить их организм витаминами и полезными микроэлементами.

Почему овощи и фрукты так важны для ребёнка?

Источник витаминов.

Витамин С (в смородине, клубнике, сладком перце, зелени) укрепляет иммунитет и помогает бороться с простудными заболеваниями.

Витамин А (в моркови, тыкве, абрикосах) заботится о зрении и коже. Витамины группы В (в зелёном горошке, капусте) поддерживают нервную систему.

— Минеральные вещества. Калий (в кураге, бананах, картофеле) важен для сердца и мышц. Кальций (в зелени, брокколи) необходим для роста костей. Железо (в яблоках, гранатах, свёкле) улучшает состав крови.

— Клетчатка. Овощи и фрукты богаты пищевыми волокнами, которые налаживают работу кишечника, помогают бороться с запорами и выводят токсины.

— Антиоксиданты. Яркие ягоды — черника, малина, ежевика — защищают клетки организма от старения и повышают общий тонус.



Секреты летнего меню

Летом старайтесь как можно чаще использовать свежие овощи и фрукты без термической обработки. Они сохраняют максимум пользы.

— Завтрак: добавьте в кашу кусочки свежих фруктов или ягоды, предложите ребёнку нарезанные дольками яблоко или грушу.

— Обед: полезно начинать со свежего салата из огурцов, помидоров, зелени, приправленного растительным маслом. Сделайте витаминный овощной суп или окрошку.

— Полдник: отличный вариант — свежие ягоды, фруктовый салат с йогуртом или смузи из сезонных фруктов.

— Ужин: овощное рагу, запечённые овощи, лёгкий гарнир из цветной капусты или брокколи.



Как подружить ребёнка с овощами и фруктами?

— Собственный пример. Дети охотно едят то, что видят на тарелках родителей. Если вы сами с аппетитом хрустите морковкой или уплетаете ягоды, малыш последует вашему примеру.

— Красивая подача. Превратите обычную тарелку в произведение искусства. Выложите из овощей и фруктов забавные мордочки, машинки, цветы. Дети любят всё яркое и необычное!

— Совместное приготовление. Позвольте ребёнку помыть ягоды, порвать салат листьями, выложить дольки фруктов на

тарелку. То, что сделано своими руками, съедается с удовольствием.

— Игры. Придумывайте истории: «Съешь брокколи — станешь сильным, как супергерой», «Морковка поможет видеть, как у совы ночью». Можно поиграть в «угадай на вкус», «найди по описанию».

— Не настаивайте. Если ребёнок отказывается от какого-то продукта, не заставляйте. Предложите его позже, в другом виде или в компании любимых блюд. Иногда нужно 10–15 попыток, чтобы малыш распробовал новую еду.

