**Консультация для родителей**

**Овощи и фрукты – витаминные продукты**

       Заботясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

         Остановимся на самых известных.

**Яблоки** – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

**Груша** содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росу полезных бактерий в кишечнике.

**Банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

**Абрикос** содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.

**Виноград** помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

**Клубника** содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

**Малина** богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

**Цветная капуста** содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

**Брокколи** по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуется при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

**Морковь** улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

**Кабачки** полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

**Картофель** укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.

 Как видим, польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.