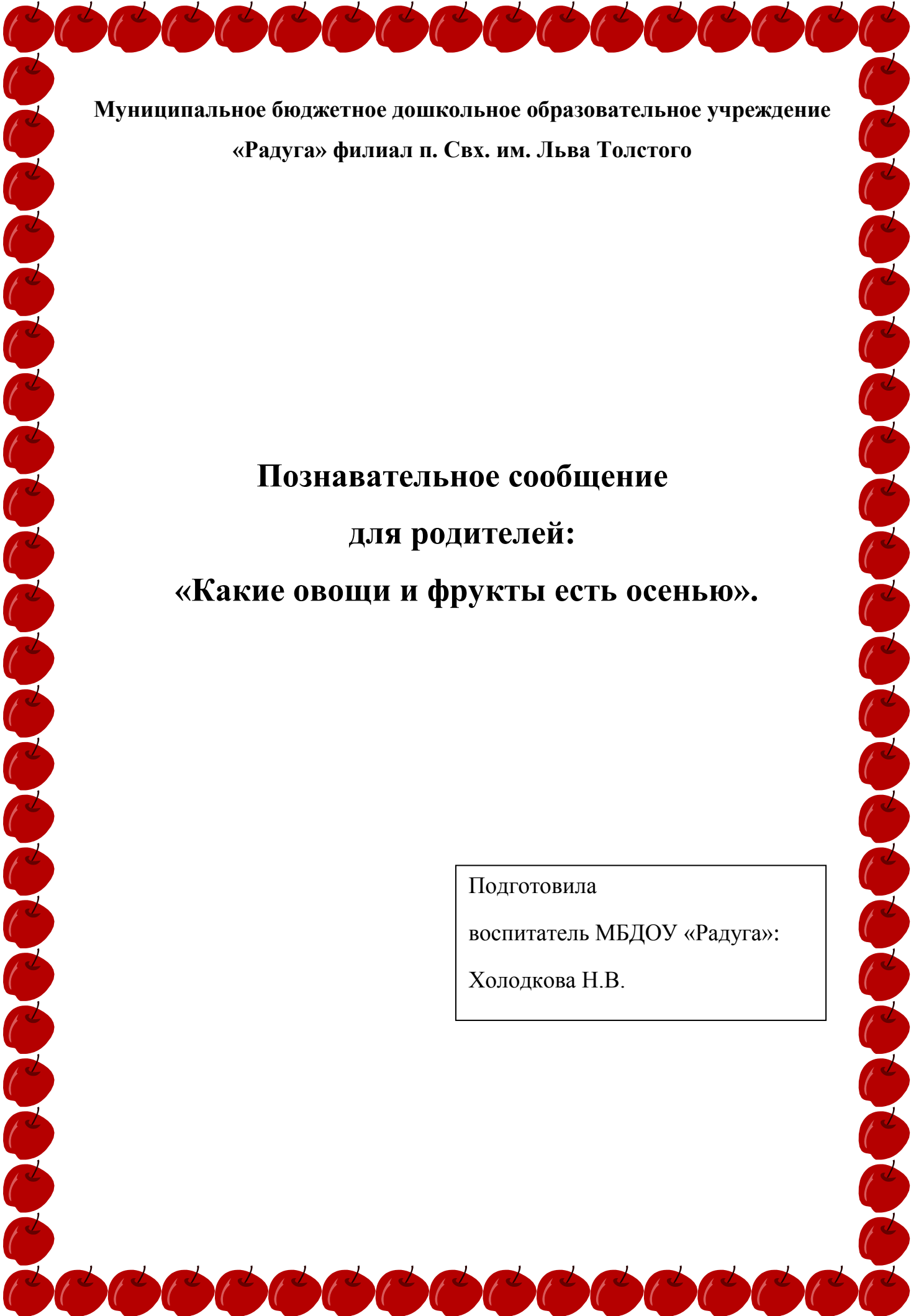




**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Радуга» филиал п. Свх. им. Льва Толстого**

**Познавательное сообщение
для родителей:
«Какие овощи и фрукты есть осенью».**

Подготовила

воспитатель МБДОУ «Радуга»:

Холодкова Н.В.

Осень, особенно не самая поздняя, – райское время для поклонников сезонного питания. Земля как раз отдает все накопленное за лето. Прилавки магазинов и рынков ломятся от спелых фруктов и овощей. И все они по-своему полезны!

Тыква

Калорий в ней совсем мало, а вот полезных веществ хоть отбавляй. Особенно много каротина и витаминов группы В, достаточно аскорбиновой кислоты. Из микроэлементов в ней есть калий, кальций, железо, фосфор, магний. Тыква помогает при отеках, заболеваниях почек, нарушениях работы желудочно-кишечного тракта. Рыжий овощ улучшает водно-солевой обмен – выводит лишнюю жидкость из организма, способствует желчеотделению.

Готовить из тыквы можно и первые блюда, и вторые, и десерты. Тыкву часто добавляют в пшеничную кашу, пекут на ее основе даже торты.

Капуста белокачанная

Мы все привыкли к тому, что витамина С больше всего в лимонах. Да, это близко к истине, но капуста уступает цитрусовым совсем чуть-чуть. Причем, если лимон разрезать, после чего он пару дней полежит в холодильнике – запасы аскорбинки в нем начнут стремительно таять. А в капусте витамин С хранится месяцами! Остается оно и в квашеной капусте. Кроме того, в ней есть витамин U – очень редкий, он помогает бороться с гастритом повышенной кислотности.

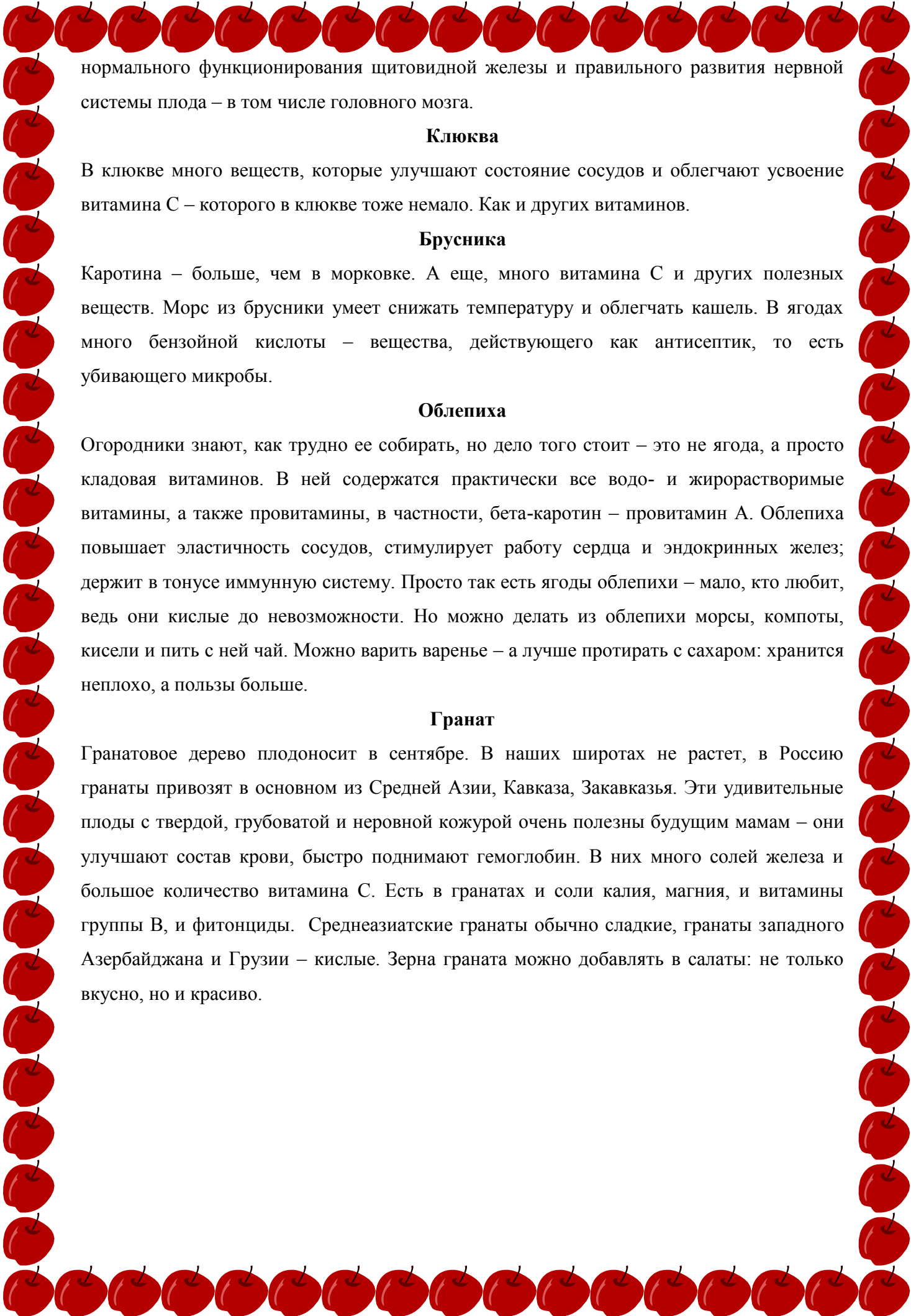
Свекла

В свекле много железа, кальция и натрия. Этот овощ багрового цвета способствует очищению печени, почек и крови, укрепляет сосуды. Едят этот овощ в основном в вареном виде (просто так или в салатах), реже – в запеченном, хотя есть рецепты и салатов с сырой натертой свеклой.

Детям: с шести месяцев. Внимание: свекольный сок не стоит пить свежавыжатым – он токсичен!!! Сок должен пару часов постоять в холодильнике!

Хурма

Богата каротином – как и все оранжевые овощи и фрукты. Содержит и витамин С, который нужен организму для стольких процессов, что проще сказать, для чего он не нужен, и витамин РР, улучшающий кровообращение (чем не профилактика плацентарной недостаточности?) и калий (долой отеки!), и магний («снимает» тонус матки). А еще – железо и йод. Поскольку все беременные – в группе риска по развитию железодефицитной анемии, железо им жизненно необходимо. А йод нужен для



нормального функционирования щитовидной железы и правильного развития нервной системы плода – в том числе головного мозга.

Клюква

В клюкве много веществ, которые улучшают состояние сосудов и облегчают усвоение витамина С – которого в клюкве тоже немало. Как и других витаминов.

Брусника

Каротина – больше, чем в морковке. А еще, много витамина С и других полезных веществ. Морс из брусники умеет снижать температуру и облегчать кашель. В ягодах много бензойной кислоты – вещества, действующего как антисептик, то есть убивающего микробы.

Облепиха

Огородники знают, как трудно ее собирать, но дело того стоит – это не ягода, а просто кладовая витаминов. В ней содержатся практически все водо- и жирорастворимые витамины, а также провитамины, в частности, бета-каротин – провитамин А. Облепиха повышает эластичность сосудов, стимулирует работу сердца и эндокринных желез; держит в тонусе иммунную систему. Просто так есть ягоды облепихи – мало, кто любит, ведь они кислые до невозможности. Но можно делать из облепихи морсы, компоты, кисели и пить с ней чай. Можно варить варенье – а лучше протирать с сахаром: хранится неплохо, а пользы больше.

Гранат

Гранатовое дерево плодоносит в сентябре. В наших широтах не растет, в Россию гранаты привозят в основном из Средней Азии, Кавказа, Закавказья. Эти удивительные плоды с твердой, грубоватой и неровной кожурой очень полезны будущим мамам – они улучшают состав крови, быстро поднимают гемоглобин. В них много солей железа и большое количество витамина С. Есть в гранатах и соли калия, магния, и витамины группы В, и фитонциды. Среднеазиатские гранаты обычно сладкие, гранаты западного Азербайджана и Грузии – кислые. Зерна граната можно добавлять в салаты: не только вкусно, но и красиво.