

## Какие овощи давать детям с заболеваниями

Детям с определенными заболеваниями нужны овощи, богатые микроэлементами и витаминами:

- для детей с расстройствами желудочно-кишечного тракта: свекла, тыква, морковь, картофель, огурцы, патиссоны;
- для детей, склонных к аллергии: кабачок, патиссоны, огурец, капуста, картофель;
- для детей с нарушениями зрения: морковь;
- для детей, часто болеющими вирусными инфекциями: чеснок, лук.

**Хитрость 1.** Для детей большое значение имеет оформление блюда. Сложите из нелюбимых ребенком овощей кукольных персонажей, зверюшек, птичек, рыбок, цветочки. Особенно это эффективно с младшими дошкольниками. Старшие уже спрашивают, из чего приготовлена фигурка.

**Хитрость 2.** Многие дети не любят брокколи, цветную и белокочанную капусту. Сварите капусту и размельчите ее блендером. Затем добавьте эту массу в картофельное пюре.

**Хитрость 3.** Сочетайте нелюбимые ребенком продукты с любимыми. Из цветной капусты можно приготовить вкусное блюдо. Отварите соцветия в подсоленной воде, обмакните в кляре из яйца, сливок и панировочных сухарей и потушите или запеките в духовке.

**Хитрость 4.** Овощные гарниры можно приготовить с разнообразными соусами. Например, картофельно-морковную запеканку можно подать с томатным или чесночным соусом. Молочный или сметанный соус хорошо сочетается с цветной капустой или брокколи.

«Как приучить детей есть овощи. Консультации для работников пищеблока, воспитателей и родителей»

© Материал из Справочной системы «Образование».

Подробнее: <https://vip.1obraz.ru/#/document/189/866294/R6/?of=copy-18491bb1d3>