

Какие сезонные овощи и фрукты предложить детям

Хурма

Греческое название хурмы переводится как «пища богов» или «божественный огонь». Похоже, что греки неспроста наделяли этот фрукт божественными качествами. Хурма в больших количествах содержит каротин, калий, магний, пектины, витамины А, С и Р, а также железо, органические кислоты и дубильные вещества. Она полезна детям и беременным женщинам (если нет аллергии).



Разрежьте хурму на четыре части, выньте косточки и предложите ребенку. Можно приготовить из хурмы витаминный смузи: смешайте в блендере сок половины апельсина, небольшую хурму без косточек, добавьте имбирь и корицу.

Мандарины

Мандарины, как и все цитрусовые, богаты витамином С, который поддержит иммунитет в зимний период. Кроме того, в мандаринах содержится фолиевая кислота, бета-каротин, пектин, фосфор и кальций. Из мандаринов можно готовить морсы, соусы, чизкейки, добавлять в каши и оладушки и запекать в духовке с уткой. **Витамин С разрушается при тепловой обработке. Чтобы получить от фруктов максимум пользы,**

ешьте их свежими. Но, как и все цитрусовые, мандарины могут вызывать аллергию, поэтому детям их лучше ограничивать.

Авокадо

За внешний вид авокадо называют «крокодиловым фруктом» или «аллигаторовой грушей», хотя крокодилы, конечно, этот плод не едят. Мякоть авокадо богата витаминами А и Е, растительными жирами, калием, фолиевой кислотой, а также содержит мощный антиоксидант – глутатион. Из авокадо готовят пюре, добавляют в салаты (особенно хорошо этот плод сочетается с икрой и рыбой). Наверняка вы слышали о гуакамале. Важно: кожура и косточка авокадо содержат фунгицидный токсин персин, опасный для здоровья людей и животных. Следите за тем, чтобы ее случайно не надкусил ребенок или любопытная собака.

Брюссельская капуста

Эта капуста не прижилась в России из-за слишком холодного климата, однако сегодня ее импортируют и продают в свежем и замороженном виде во многих супермаркетах. Российские мамы и папы напрасно обделяют эту капусту вниманием: витамина С в ней содержится в 3 раза больше, чем во всех остальных видах капусты. Кроме того, брюссельская капуста содержит легкоусвояемые растительные белки, клетчатку, железо, магний, витамины группы В и провитамин А. Беременным рекомендуют включать в рацион брюссельскую капусту как источник фолиевой кислоты. Готовят из нее в основном рагу, добавляя другие овощи – морковь, фасоль, картофель. Отличный вариант — запечь брюссельскую капусту на гарнир вместе с курицей или тефтелями в специальном пакете для запекания от MAGGI®. Благодаря смеси душистых трав и специй, а также соку от птицы, капуста получится особенно вкусной. Еще для сохранения максимальной пользы можно добавлять свежавыжатый сок брюссельской капусты в овощные смузи и пюре.

Фейхоа

Фейхоа ценят за высокое содержание йода. По содержанию этого микроэлемента фейхоа конкурирует даже с морепродуктами. Кроме того, плоды фейхоа богаты витаминами С, РР, группы В, калием, железом, фосфором и растительными белками. По вкусу фейхоа хорошо сочетается со свеклой: его добавляют в свекольный салат вместе с орехами. В качестве десерта ребенку наверняка понравится сырое варенье (фейхоа, измельченное с сахаром).

Тыква

Тыква – продукт не экзотический, но от этого не менее полезный. Ее мякоть богата каротином, клетчаткой, пектином, содержит витамины С, Е,

РР и группы В. Главное, тыква прекрасно хранится в течение всей зимы. Ребенку можно предложить тыквенные оладьи, рисовую кашу с тыквой и корицей, тыквенный чизкейк, смузи на основе тыквенного сока и просто сырые дольки этого овоща.