«Популяризация потребления овощей и фруктов»

***Педагог-психолог Маркина Н.Ю.***

***МБУ детский сад № 56 «Красная гвоздика»***

***городского округа Тольятти, Самарской области***

Основой здорового рациона являются овощи, фрукты и ягоды. Они являются ценным источником витаминов, углеводов, органических кислот и минеральных веществ. Человек поддерживает свое здоровье в хорошем состоянии, дольше остается молодым, привлекательным и жизнерадостным благодаря употреблению овощей, фруктов и ягод в должных количествах. **По рекомендациям Всемирной организации здравоохранения в день рекомендуется съедать не меньше 400 граммов овощей, фруктов и ягод, то есть, не менее 5 порций, из них 3 порции овощей и 2 порции — фруктов и (или) ягод - это 2 средних фрукта или 200 г ягод в день**. Чтобы обеспечить разные питательные вещества в рационе целесообразно составить дневное меню из продуктов разных типов и цветов.

Одна порция – это примерно одна пригоршня или 100 г свежих или подвергнутых термической обработке овощей и фруктов, а также ягод. При употреблении такого количества различных плодов организм, по всей вероятности, будет получать достаточные количества многих витаминов и минеральных веществ. Чем овощи, фрукты и ягоды более разнообразны и ярки, тем лучше.

**Содержание питательных веществ в овощах, фруктах и ягодах**

Овощи, фрукты и ягоды содержат много воды, клетчатки, витаминов, минеральных веществ и биоактивных соединений, однако в них мало жиров. Они дают относительно мало энергии, поэтому помогают держать под контролем массу тела. В числе защитных механизмов, содержащихся в овощах, фруктах и ягодах веществ можно указать, например, антиоксидантную активность, поддержание иммунитета, воздействие на уровень холестерина в крови, понижение кровяного давления и антибактериальные свойства.

В различных плодах содержатся различные количества витаминов и минеральных веществ. Например, полезный для сердца калий присутствует в изюме, бананах, редисе, капусте, зеленых овощах, свекле, смородине, помидорах. Хотя основным источником кальция являются молочные продукты, его довольно много в шпинате, пекинской капусте, кудрявой капусте и брокколи. Магнием богаты зеленые листовые овощи и пряные травы, сухофрукты и бананы.

Больше всего овощи, фрукты и ягоды содержат витамина С. Также в них есть витамин Е, фолаты и другие витамины группы В. Витаминов D и B12 в той форме, в которой они могут усваиваться человеческим организмом, в овощах, фруктах и ягодах нет.

**Употребление овощей, фруктов и ягод, умение их правильно хранить и приготавливать обеспечивают человеку крепкое здоровье, энергичность и привлекательность.**

Для того чтобы в овощах и фруктах сохранялось большее количество витаминов, нужно уметь правильно хранить их и приготавливать. Больше всего полезных веществ содержится в свежих и замороженных овощах. Не стоит употреблять в пищу овощи, фрукты и ягоды, которые стали мягкими и сморщенными.

Негативно сказывается на овощах, фруктах и ягодах термальная обработка и воздействие сахара. Почти полностью овощи теряют витамины в процессе варки и приготовления под прессом. К примеру, сваренная капуста, а также вареный или жареный кабачок практически не приносят человеческому организму пользы. Гораздо меньший вред в процессе термальной обработки испытывают на себе морковь, свекла, чеснок, зеленый горошек и сельдерей. Самым лучшим способом приготовления овощей считается готовка в микроволновой печи с добавлением минимального количества жидкости, а также пароварение и жарка на гриле или плоской металлической поверхности без добавления масла.

Для сохранения наибольшего числа полезных веществ овощи и фрукты рекомендуется мыть, чистить и нарезать непосредственно перед процессом приготовления. Любую зелень стоит добавлять в блюда уже перед подачей еды на стол.

Для того чтобы употребление фруктов и корнеплодов оказывало благотворное влияние на организм человека, необходимо соблюдать правила хранения, мытья и их приготовления.

**О пользе овощей и фруктов можно судить по их цвету.**

Так, плоды желтого цвета богаты каротиноидами, которые укрепляют сердечно-сосудистую систему человека. К таким плодам относятся желтые яблоки, абрикосы, персики, дыни, бананы, ананасы, цветная капуста, кукуруза.

Овощи, фрукты и ягоды оранжевого цвета содержат бета-каротин, который является сильным антиоксидантом и обладает антираковыми свойствами. Это морковь, манго, тыква, облепиха и др.

Красный цвет говорит о наличии в овощах, фруктах и ягодах флавоноидов, которые защищают организм от воздействия свободных радикалов, позволяя человеку дольше сохранять молодость и привлекательность. Красные плоды также помогают снять воспаление мочевыводящих путей и снизить риск образования раковых опухолей. Красные овощи, фрукты и ягоды – это красные яблоки, арбузы, вишня, гранат, клубника, малина, клюква, помидоры, свекла и др.

Зеленые овощи и фрукты содержат хлорофилл, магний, калий и кальций, которые улучшают процесс пищеварения, укрепляют нервы и т.д. Такие овощи и фрукты также богаты витаминами А, В, С. Зеленый окрас имеют некоторые яблоки, киви, авокадо, огурцы, капуста, горох, шпинат, сельдерей, салат и т.д.

Плоды сиреневого цвета – черника, голубика, ежевика, виноград, сливы, баклажаны – также являются источникам антиоксидантов, замедляющих процесс старения и оказывающих противомикробное действие.

**Потребление овощей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:**

* способствует гармоничному росту и развитию детей;
* увеличивает продолжительность жизни;
* способствует сохранению психического и физического здоровья;
* обеспечивает здоровье сердца;
* снижает риск онкологических заболеваний;
* снижает риск избыточного веса и ожирения;
* снижает риск диабета и других неинфекционных заболеваний;
* улучшает состояние кишечника и иммунитет.

Согласно ВОЗ, в мире 11% инсультов, 31% диагностированных ишемических болезней сердца, 19% злокачественных новообразований и 1,7 млн смертей в год происходят из-за недостаточного потребления овощей и фруктов.

По данным статистики, в России 7 из 10 детей и 51% взрослых едят меньше норм, рекомендованных ВОЗ.

При этом мужчины гораздо реже, чем женщины – 33,5% и 47,2% соответственно.

Такая медико-демографическая ситуация в России связана с объективными причинами: с уровнем благосостояния, урбанизацией, суровым экстремальным климатом, небольшим выбором овощей и фруктов в большей части года и их невысоким качеством.

А также, с субъективными причинами: отсутствием или низким уровнем знаний и осведомленности о правильном питании и недостаточной гастрономической культурой у детского и взрослого населения в соответствии с традициями питания, а также распространенностью вредных привычек, связанных особенно с употреблением быстрого питания.

На сегодняшний день доказано, что риск инфаркта и инсульта снижается с увеличением количества порций овощей, фруктов и ягод. Неправильное питание (в том числе, низкий уровень потребления овощей, фруктов и ягод) является одним из девяти модифицируемых факторов риска по развитию инфаркта.

У добровольцев, которые регулярно потребляли овощи, фрукты и ягоды, на 11% снижался риск инсульта и инфаркта. У людей из той группы, которая ела, по крайней мере, восемь порций овощей, фруктов и ягод в день, на 22% снизился риск смерти от заболеваний сердечно-сосудистой системы, и живут они дольше, чем те, кто ест менее трех порций овощей в день.

**Сезонные овощи и фрукты**

Как выбирать наиболее богатые полезными веществами растительные продукты? Ориентируйтесь на сезон.

* Покупайте свежие фрукты в сезон, когда они дешевле и наиболее зрелые. Часть можно заморозить, а остальное – немедленно съесть!
* По возможности, выбрать свежие овощи, фрукты и ягоды, чем сушеные, мороженые и консервированные.

**Как повысить пищевую ценность фруктов?**

* Выбирайте фрукты, а не соки: пищевые волокна, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья.
* Выбирайте фрукты, богатые калием: бананы, чернослив, сушеные персики и абрикосы, дыню, апельсины.
* Покупая консервированные фрукты, ищите консервированные в 100-процентном фруктовом соке или воде, а не в сиропе.

Присмотритесь к незнакомым фруктам, но осторожностью – чем разнообразнее ваш выбор, тем лучше.

**Как ввести фрукты в меню?**

* За завтраком добавляйте в кашу бананы и персики, чернику на блины. Фрукты можно добавить в натуральный йогурт пониженной жирности.
* Возьмите с собой фрукт на обед– мандарин, банан, немного винограда, ломтики яблока или персик в пластиковом контейнере– полезно и удобно.
* Ананас можно добавить в капустный салат, цитрусовые или виноград впишутся в зеленый салат с помидорами и огурцами.
* Сделайте салат из яблок, злаковых, грецких орехов и заправки.
* Попробуйте мясные блюда с фруктами: курицу с абрикосами или манго.
* Добавьте фрукты, например, ананас или персик, в шашлычки на шпажке.

На десерт приготовьте печеное яблоко или фруктовый салат.

**Перекусы? Перекусы!**

Нарезанные фрукты, цельные ягоды и виноград хорошо подходят для перекусов.

Положите пакет с сушеными фруктами в ваш рабочий стол или в сумку. В сушеном виде продаются абрикосы, яблоки, ананасы, бананы, вишня, финики, клюква, сливы и виноград. Сухофрукты к тому же долго хранятся.

**Как сделать фрукты еще привлекательнее?**

Многие фрукты очень вкусны с йогуртом низкой жирности или пудингом.

Придать свежим или замороженным фруктам большую нежность можно, смешав их с нежирным молоком или йогуртом. Попробуйте приготовить таким образом бананы, персики, клубнику и другие ягоды.

Используйте яблочный мусс в качестве нежирного заменителя масла при приготовлении пирожных и пирогов.

Попробуйте фрукты с различной структурой, например, хрустящие яблоки, кремообразные бананы, сочные апельсины.

Для салатов из свежих фруктов смешайте яблоки, бананы или груши с кислыми фруктами – апельсинами, ананасами, или лимонным соком. Под влиянием кислоты сладкие фрукты не потемнеют.

**А что для детей?**

Покажите хороший пример своим детям, употребляя фрукты каждый день.

Предложите детям разные фрукты и ягоды на десерт. В зависимости от возраста, дети могут помогать при покупке, мытье, очистке или нарезании овощей, фруктов и ягод. Позвольте детям самостоятельно выбирать новые для них овощи, фрукты и ягоды в магазине или на рынке. Предложите детям помочь в сервировке стола, украсить тарелки кусочками овощей, фруктов и ягод.

Вместо конфет предложите детям изюм или другие сушеные фрукты и ягоды. Сделайте фруктовые шашлычки на шпажках из кусочков ананаса, бананов, винограда и разных ягод.