

ДОШКІЛЬНЕ ВИХОВАННЯ



ISSN 0321-140

8
'85



Овочі та фрукти у харчуванні дітей

В. КУЛЬЧИЦЬКА, наук. співр. лабораторії
дитячого харчування НДІ гігієни харчування

Овочі завдяки своїм біологічно активним речовинам посідають ключові позиції у харчуванні людини, хоча калорійна цінність їх і невелика. Вони мають хороші смакові якості, багаті на вітаміни, мінеральні солі та інші необхідні дитячому організмові речовини, добре впливають на процеси травлення і засвоєння їжі, значно поліпшують засвоюваність білків, які містяться в інших продуктах (м'ясі, рибі, крупах). Цінною в овочах і фруктах є клітковина, яка підвищує перистальтику кишок, сприяє виділенню травних соків і нормальному перебігу процесів травлення.

У багатьох овочів і фруктів є особливі речовини — фітонциди, які мають протимікробну дію, а також дубильні речовини, що діють дезинфікуюче і проти запально.

В овочах і фруктах мало білків. Вони повноцінні тільки в картоплі й капусті. Достатня кількість їх у сої, горосі, квасолі, сочевиці. В них майже немає жирів. На відміну від білків та жирів вуглеводи містяться переважно в продуктах рослинного походження — в злаках, овочах, фруктах і ягодах у вигляді різних цукрів і крохмалю. Цукор швидко всмоктується в кров, крохмаль — попередньо розщеплюється, а потім надходить у кров.

Свіжі плоди та овочі — головне джерело вітамінів і мінеральних речовин, а також мікроелементів (міді, марганцю, кобальту), які відіграють важливу роль у процесах росту та розвитку організму дитини. Вітаміни забезпечують його нормальний розвиток, підвищують стійкість до впливу різних несприятливих факторів, зокрема до інфекцій. Овочі та фрукти містять усі необхідні для організму водорозчинні вітаміни та мінеральні солі, тому їх треба щодня вводити у харчування дітей.

Перше місце серед овочів посідає картопля (2% білка, 19,7% вуглеводів і 1% клітковини). У білку картоплі багато лізину, що наближає його до тваринних білків, тому біологічна цінність горохового супу з картоплею не поступається такому супові з м'ясом. У картоплі багато солей калію, вона добре перетравлюється й засвоюється.

Для салатів та ін. бажано варити її нечищеною, в шкірці, на пару.

Друге місце належить капусті (1,8—2,8% білка, 5,4—8,3% вуглеводів). Вона багата на солі кальцію, який засвоюється на 76%. Свіжа й квашена капуста поліпшує апетит, добре втамовує почуття голоду, містить легкодоступне для засвоєння залізо. Найкорисніша сира капуста.

Морква (1,3% білка, до 7% вуглеводів, 1,2% клітковини, 9 мг каротину на 100 г продукту) — щедre джерело провітаміну А — каротину, з якого в організмі людини, особливо у поєднанні з жиром, утворюється вітамін А. Морква посилює процеси росту, підвищує стійкість організму до інфекційних захворювань, сприятливо діє на органи зору. Незамінний продукт у діетхарчуванні.

Буряк за хімічним складом мало відрізняється від моркви. Він стимулює кровотворення, секретію травних соків, хороши сечогінний засіб.

Редька за хімічним складом подібна до моркви та буряку, а за властивостями відрізняється від них. У неї багато вітаміну С, фітонцидів, які діють на мікроорганізми, а також ефірних масел, що збуджують апетит.

Цибуля (зелена, порей, ріпчаста) за вмістом білка наближається до капусти, проте цінність її визначається смаковими якостями та особливою біологічною дією. Вона стимулює травлення, дезинфікує травний канал. Аналогічні властивості мають часник і зелень (петрушка, кріп, селера та ін.). Тому рекомендується вживати їх сирими, особливо в періоди епідемій грипу та інших вірусних інфекцій.

Огірки та помідори подібні за хімічним складом. Вони підвищують апетит. У томатах багато каротину — до 1,2 мг на 100 г продукту.

Шпинат, щавель багаті на вітамін С, солі калію, заліза, стимулюють процеси травлення, кровотворення.

Зелений салат за біологічними властивостями поступається щавлю та шпинату, проте значення його чимале — він багатий на цінні мікроелементи і вітаміни, підвищує апетит, стимулює травлення.

Петрушка, кріп, селера, крім фітонцидів, містять ефірні масла, а також

холін, клітковину, органічні кислоти та інші речовини, які збуджують апетит, нормалізують водний обмін, поліпшують смак їжі, стимулюють травлення.

Гарбузові овочі — кавун, диня, гарбуз, кабачки (до 1% білка, до 9% вуглеводів, 1,2% клітковини) багаті на солі калію і магнію, стимулюють травлення, водно-сольовий обмін.

Бобові (горох, квасоля, сочевиця, соя) багаті на білки, вуглеводи, мінеральні солі, містять вітаміни групи В, каротин. Через високий вміст клітковини вони погано перетравлюються й засвоюються, тому їх треба добре розварювати й давати в пюреподібному вигляді.

Зараз на прилавках магазинів з'явилися малопоширені овочі — капуста кольрабі, брюссельська, листяний буряк, цибуля слизун та ін., багаті на вітаміни, мінеральні речовини, фітонциди. Маючи високу поживну цінність, вони повинні посісти належне місце в раціоні дитини.

Плоди та ягоди (до 24% вуглеводів, 1,4% клітковини) — джерело різних вітамінів і мінеральних солей.

Яблука — особливий за своїми властивостями продукт. Вони корисні всім, бо містять пектин, цукри, органічні кислоти, мінеральні елементи та біологічно активні речовини.

Груші поступаються яблукам за біологічною цінністю. У них високий вміст клітковини, а тому вони погано перетравлюються й засвоюються.

Сливи, черешні, вишні (близько 12% вуглеводів) багаті на солі калію, стимулюють ферментативну активність організму, дають відчуття ситості.

Абрикоси, персики (близько 11% вуглеводів) багаті на солі калію, каротин. Вони сприяють росту, поліпшують стан шкіри, зір, секреторну діяльність печінки.

Лимони, апельсини, мандарини, грейпфрути приблизно однакові за хімічним складом. У них багато вітаміну С, а також засвоюваного заліза. Мають високі фітонцидні властивості, підвищують опірність організму інфекційним захворюванням. Проте іноді викликають алергічні реакції.

Чорна смородина містить найбільше вітаміну С (до 300 мг на 100 г продукту).

ту), багата на солі калію, фосфору і заліза. Поліпшує обмін речовин, підвищує стійкість організму проти інфекцій.

Малина багата на цукри, пектин, вітаміни, клітковину, солі калію і міді, широко застосовується при застудних захворюваннях.

Полуниця і суниця (до 15% вуглеводів, 60 мг на 100 г продукту вітаміну С) містять невелику кількість мінеральних речовин. У деяких дітей можуть викликати алергію.

У шипшини до 470 мг аскорбінової кислоти на 100 г продукту, діє жовчогінно, використовується у вигляді відварів.

Треба дбати про максимальне збереження всіх корисних компонентів в овочах, фруктах та ягодах під час кулінарної обробки.

Зберігати овочі слід у темному прохолодному місці (коморі, овочесховищі). Регулярно (1—2 рази на тиждень) оглядають їх і зіпсовані відразу видаляють.

Овочі і фрукти потребують ретельної обробки. Спочатку їх перебирають, потім миють, міняючи воду кілька разів. У кабачків зрізають плодоніжки, знімають шкірку. Баклажани, зрізавши плодоніжки, опускають в окріп на 2—3 хв, щоб видалити гіркоту, обдають холодною водою і знімають шкірку (з молодих можна не знімати). Квашену капусту перебирають, відкидають великі шматки. Якщо вона надто кисла, промивають, віджимають, подрібнюють. Зелень перебирають, відрізають корінці і заливають холодною водою на 30—40 хв (зелень вільно плаває у воді), щоб повністю видалити пісок і пил.

Почищені овочі не слід заливати водою, бо від цього втрачаються мінеральні солі і вітаміни. Краще прикрити їх вогкою тканиною або рушником. Якщо ж заливати водою, то невеликою кількістю.

Овочі можна варити (на пару або у воді), припускати, тушкувати, запікати, смажити. Багато готувати їх безпосередньо перед вживанням.

Із овочів можна приготувати багато смачних, дешевих і простих холодних, перших і других страв, а також гарнірів до м'яса, риби, птиці. Обід корисно починати з овочевих закусок, вінегретів, салатів. Готують їх з найрізноманітніших овочів та фруктів, сирих і варених. Салати заправляють сметаною, кефіром, олією, додають сіль, цукор, лимонний сік або лимонну кислоту.

Із свіжих овочів, фруктів та ягід роблять соки, з плодів та ягід — компоти, морси, киселі, вітамінні напої, желе. Можна також використовувати консервовані соки, які випускає наша промисловість для дитячого харчування. Консервовані соки, зокрема виноградний, яблучний, доцільно давати дітям як напій, для чого їх розводять холодною перевареною водою у співвідношенні 1:1.



Фотоконкурс
«За щастя дитини»

«Повернення з плавання».
Фотоетюд Я. Шинкарука

ДОДАТОК

Картотека овочевих страв і салатів

Овочі тушковані		Салат із свіжих овочів	
	брутто в г		
Картопля	70,0	Капуста свіжа	30,0
Капуста	50,0	Огірки свіжі	10,0
Морква	65,0	Томати свіжі	15,0
Молоко	30,0	Олія	6,0
Томатний сік	5,0	Зелень петрушки	2,0
Масло вершкове	8,0	Цукор	0,5
Цибуля ріпчаста	10,0		
Вихід	130,0	Вихід	50,0
Хімічний склад: білки (Б) — 2,42; жири (Ж) — 9,39; вуглеводи (В) — 18,67.		Хімічний склад: Б — 0,5; Ж — 5,63; В — 2,64.	
Котлети морквяні з яблуками		Салат із кольрабі	
Морква	100,0	Капуста кольрабі	50,0
Яблука свіжі	20,0	Яблука свіжі	20,0
Молоко	20,0	Олія	2,0
Крупи манні	8,0		
Цукор	3,0	Вихід	50,0
Яйце	6,0	Хімічний склад: Б — 0,4; Ж — 1,88; В — 3,1.	
Масло вершкове	8,0	Салат овочевий з зеленим горошком	
Сухарі паніровочні	6,0	Картопля	50,0
Вихід	100,0	Морква	10,0
Хімічний склад: Б — 2,67; Ж — 7,63; В — 16,07.		Цибуля зелена	3,0
Голубці овочеві		Зелений горошок (консерв.)	25,0
Капуста свіжа	125,0	Яйце	8,0
Морква	30,0	Олія	3,0
Рис	9,0	Огірок солоний	5,0
Яйце	12,0		
Томати	5,0	Вихід	65,0
Масло вершкове	8,0	Хімічний склад: Б — 2,4; Ж — 2,41; В — 8,6.	
Борошно пшеничне	2,5	Салат весняний	
Сметана	15,0	Редис	20,0
Вихід	130,0	Салат зелений	20,0
Хімічний склад: Б — 4,10; Ж — 11,78; В — 16,1.		Цибуля зелена	5,0
Салати		Петрушка	2,0
Салат буряковий		Кріп	2,0
Буряк	60,0	Щавель	1,0
Цибуля	5,0	Олія	3,0
Олія	3,0		
Вихід	50,0	Вихід	40,0
Хімічний склад: Б — 0,5; Ж — 2,8; В — 5,38.		Хімічний склад: Б — 0,7; Ж — 2,8; В — 36,0.	
Салати		Салат із капусти і моркви	
Салат буряковий		Капуста квашена	30,0
Буряк	60,0	Морква	10,0
Цибуля	5,0	Олія	2,0
Олія	3,0	Цибуля	3,0
Вихід	50,0	Вихід	40,0
Хімічний склад: Б — 0,5; Ж — 2,8; В — 5,38.		Хімічний склад: Б — 0,7; Ж — 2,8; В — 36,0.	