

Овощи и фрукты: почему они полезны

Яркая еда помогает расти, учиться и играть без усталости.

Знакомимся с овощами и фруктами

Овощи и фрукты бывают разными: свежими, замороженными, запечёнными и тушёными. В них есть витамины, минералы и вода — всё, что каждый день помогает организму работать хорошо.



Витамины — маленькие помощники организма



Витамин С

Он помогает организму лучше защищаться и поддерживает здоровье. Больше всего его в цитрусовых, болгарском перце, капусте и ягодах, поэтому такие продукты полезно чередовать.



Витамин А

Этот витамин нужен для хорошего зрения и здоровой кожи. Его можно получить из моркови, тыквы, абрикосов и зелёных овощей, если есть их регулярно и без лишнего жира.



Витамины группы В

Они помогают получать силы из еды и быть бодрыми. Такие витамины есть во многих овощах и фруктах, поэтому разнообразный набор продуктов даёт организму больше пользы.



Разные продукты — разные витамины

У каждого овоща и фрукта свой набор полезных веществ. Если есть их вместе и менять каждый день, организм получает более полный «набор помощников» для роста и активности.

Чем ярче тарелка, тем больше пользы

Красные и оранжевые

Помидоры, морковь и тыква делают тарелку тёплой и яркой. В таких продуктах есть полезные вещества, которые поддерживают здоровье и помогают сделать питание более разнообразным и вкусным.

Зелёные овощи

Капуста, огурцы, зелёный горошек и зелень добавляют свежест. Они помогают собирать на тарелке несколько цветов сразу, а значит, питание становится интереснее и полезнее.

Фиолетовые и синие

Свёкла, черника и другие тёмные продукты выглядят особенно нарядно. Они приносят организму свои полезные вещества и делают еду похожей на маленький праздник.

Цветная тарелка

Когда на одном блюде встречаются разные цвета, организм получает больше разных полезных веществ. Такая тарелка выглядит красиво, а ещё помогает есть овощи и фрукты с удовольствием.



Клетчатка помогает животу работать хорошо

1

Что это такое

Клетчатка — это часть растений, которую организм не переваривает полностью. Зато она помогает еде двигаться по кишечнику и делает пищеварение спокойнее и удобнее для живота.

2

Где её искать

Больше всего клетчатки в яблоках, грушах, моркови, капусте и зелёном горошке. Такие продукты удобно брать с собой и добавлять к завтраку, обеду или ужину.

3

Почему она нужна

Клетчатка даёт сытость надолго, поэтому после неё меньше хочется есть слишком часто. Это помогает не бегать за печеньем каждый час, будто оно зовёт по имени.

4

Если её мало

Когда овощей и фруктов в еде почти нет, животу труднее работать. Поэтому полезно каждый день добавлять хотя бы несколько разных растительных продуктов.

В овощах и фруктах много воды

Сначала — свежий продукт

Огурец, помидор или апельсин выглядит сочным уже на тарелке. В таких продуктах много воды, поэтому они помогают освежиться и утолить жажду.

После игр и прогулки

Когда ребёнок побегал, попрыгал или долго был на солнце, сочные овощи и фрукты помогают восстановить силы и почувствовать приятную свежесть без тяжести.

Полезный перекус

Вместе с водой такие продукты дают витамины и минералы. Поэтому они подходят для лёгкого перекуса дома, в школе и на прогулке.

Лёгкий перекус для школы и прогулки



Яблоко в рюкзаке

Яблоко удобно положить в карман рюкзака и достать на перемене. Оно помогает быстро перекусить без лишней тяжести и подходит почти в любой день. Рядом можно взять бутылочку воды, чтобы сделать перекус ещё лучше.



Морковные палочки вместо сладостей

Морковь можно нарезать палочками и сложить в контейнер. Такой перекус хрустит весело и не пачкает руки, а ещё помогает заменить конфеты и печенье. После него удобно снова идти на урок или гулять.



Ягоды для маленького перерыва

Ягоды хорошо подходят для короткой паузы дома или в школе. Их приятно есть ложкой или из маленькой коробочки, а яркий цвет делает перекус особенно аппетитным. Такой вариант лёгкий и совсем не скучный.

Овощи и фрукты помогают не болеть часто

Защита организма

Полезные вещества из овощей и фруктов помогают организму быть сильнее. Когда такие продукты появляются на столе регулярно, телу проще справиться с микробами и сохранять бодрость.

Витамин С особенно важен

Цитрусовые, болгарский перец, капуста и ягоды содержат много витамина С. Он помогает поддерживать защиту организма, поэтому такие продукты стоит есть чаще и понемногу.

Сила привычки

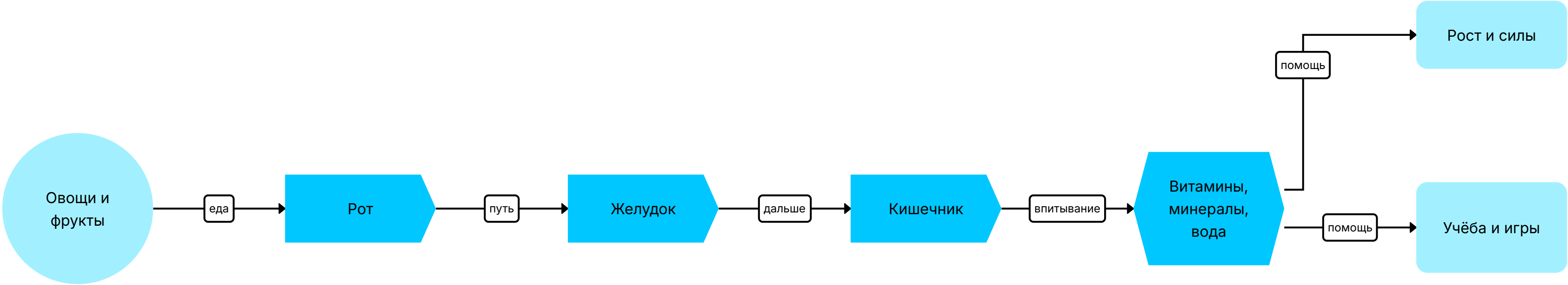
Если овощи и фрукты становятся привычной частью еды, организм получает поддержку каждый день. Это полезно не только зимой, но и в любое другое время года.

Крепче и бодрее

Разнообразное питание с овощами и фруктами помогает чувствовать себя лучше. Человек чаще остаётся бодрым, легче играет, учится и не устаёт слишком быстро.

Как полезные вещества работают в организме

Путь овощей и фруктов от тарелки до полезной энергии для тела



Свежие, замороженные и приготовленные овощи

1

Свежие продукты

Свежие овощи и фрукты вкусны сами по себе и хорошо подходят для перекуса. Их удобно мыть, нарезать и сразу добавлять в салат или брать с собой.

2

Замороженный вариант

Замороженные овощи и ягоды тоже могут быть полезными. Их удобно хранить дома, а потом быстро использовать для каши, супа или тёплого блюда.

3

Запекание и тушение

Запечённые и тушёные овощи остаются вкусными, если в них мало соли и масла. Такой способ помогает сделать ужин мягким, ароматным и полезным.

4

Вкусные блюда каждый день

Из овощей и фруктов можно приготовить супы, салаты, гарниры, запеканки и другие простые блюда. Тогда полезная еда не надоедает и радует каждый день.

Полезный перекус лучше сладкой пустышки

Быстрая энергия

Яблоко, банан или груша помогают быстро подкрепиться перед уроками и прогулкой. Такой перекус даёт силы без тяжести в животе и подходит почти в любой день.

Меньше лишнего сахара

В конфетах и печенье часто много сахара и жира, а в овощах и фруктах их намного меньше. Поэтому организм получает пользу, а не только сладкий вкус.

Витамины и клетчатка

Морковь, ягоды и фрукты приносят витамины и клетчатку. Они помогают телу работать спокойно, поддерживают сытость и делают перекус не только вкусным, но и полезным.



Как часто есть овощи и фрукты

Утро

Начни день с фрукта или ягод: они удобно подходят к каше, йогурту или бутерброду и помогают проснуться.

Вечер

На ужин снова выбери овощи: салат, тушёные овощи или запечённые кусочки. Небольшие порции несколько раз в день — хорошая привычка.

День

На обед добавь овощи в суп, салат или гарнир. Так тарелка станет ярче, а еда — полезнее и сытнее.

Как выбрать и подготовить продукты

1

Выбираем хорошие плоды

Бери спелые, целые овощи и фрукты без вмятин, плесени и сильных повреждений. Такие продукты обычно вкуснее, безопаснее и приятнее для перекуса.

2

Моем перед едой

Перед тем как есть яблоко, огурец, морковь или грушу, их нужно тщательно вымыть. Чистые продукты защищают от грязи и лишних микробов.

3

Убираем лишнее

Если на продукте есть густой соус, много соли или сахара, лучше отказаться от него. Простая еда без лишних добавок полезнее для организма.

4

Оставляем кожуру, если можно

Тонкую и чистую кожуру у некоторых фруктов и овощей можно оставить. В ней тоже есть польза, а ещё так перекус получается быстрее и удобнее.

Когда овощи и фрукты особенно вкусные

Летняя корзина

Летом на столе особенно радуют ягоды, огурцы, помидоры и кабачки. Они сочные, ароматные и будто сами просят, чтобы их съели. Такие продукты удобно брать на пикник или в школьный ланч-бокс.



Осенние запасы

Осенью хорошо подходят яблоки, капуста, морковь и свёкла. Эти продукты долго хранятся и помогают делать супы, салаты и запеканки. Из них легко собрать вкусный ужин для всей семьи.



Зимний помощник

Зимой выручают замороженные ягоды и овощи, которые сохраняют пользу до холодных дней. Их можно добавить в кашу, суп или смузи. Так яркие вкусы остаются в меню даже в мороз.



Если этого не хватает, организму труднее получать витамины, воду и клетчатку.
Источник: Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ).

400 г

**— это минимальное
количество овощей и фруктов,
которое Всемирная
организация
здравоохранения
рекомендует есть в сутки.**

Как сделать овощи и фрукты любимыми



Красиво нарезать

Аккуратные дольки, палочки и кружочки делают перекус интереснее. Когда еда выглядит весело и нарядно, её хочется попробовать даже самым осторожным едокам.



Смешивать в блюдах

Овощи и фрукты можно добавлять в салаты, супы-пюре и фруктовые тарелки. В знакомом блюде новый вкус воспринимается спокойнее и легче.



Пробовать понемногу

Новый продукт лучше начинать с маленького кусочка. Так можно привыкнуть к вкусу без спешки и без лишнего волнения.

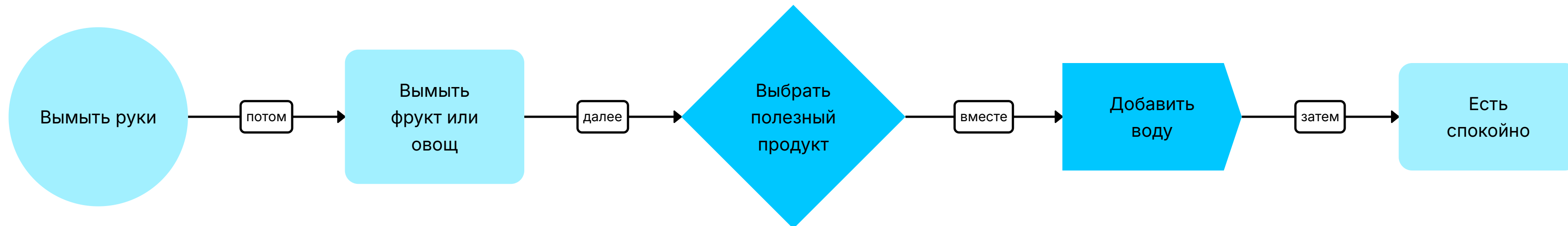


Выбирать яркие цвета

Красные, зелёные, жёлтые и фиолетовые продукты делают тарелку похожей на радугу. Такая еда выглядит весело и сразу поднимает настроение.

Пять шагов к полезному перекусу

Последовательность простых действий помогает сделать перекус чистым, безопасным и полезным.



Овощи и фрукты в разных блюдах

Супы и рагу

Овощи хорошо подходят для супов, рагу и горячих гарниров. В таком блюде они становятся мягкими, ароматными и особенно уютными в холодный день.

Каши и йогурт

Фрукты можно добавлять в кашу, йогурт или творог. Несколько кусочков яблока, банана или груши делают привычный завтрак вкуснее и веселее.

Десерты и перекус

Ягоды украшают запеканки, фруктовые тарелки и домашние десерты. Они добавляют цвет, свежесть и приятную кислинку без лишней тяжести.

Зелень и салаты

Зелень делает вкус салатов ярче, а овощи помогают собрать сытное и красивое блюдо. Одна и та же еда может быть совсем разной по настроению.



Когда полезная еда становится семейной привычкой



Общий стол

Если на столе стоят миска с фруктами и тарелка с салатом, полезный выбор становится простым. Дети замечают, что взрослые едят такие продукты каждый день, и охотнее повторяют за ними.



Вместе пробовать новое

Новый овощ или фрукт легче попробовать всей семьёй. Когда рядом мама, папа или бабушка, кусочек кажется не страшным, а интересным. Так полезная еда превращается в маленькое семейное приключение.

Овощи и фрукты — каждый день на тарелке

Овощи и фрукты дают телу витамины, воду и клетчатку, помогают расти, учиться и играть. Чем ярче и чаще они появляются в еде, тем бодрее чувствует себя ребёнок.