

# Фрукты в рационе детей

Воспитатель: Тимофеева И.  
Р

МБДОУ «Детский сад №  
106»

Г.Воронеж



# Чем полезны фрукты для организма

Полезность фруктов для организма заключается, прежде всего, в высоком содержании полезной клетчатки, фруктозы, растительного белка, пектина, фруктовых кислот. Кроме того, фрукты содержат полезный витаминно-минеральный комплекс.

# Полеза фруктов для детей

Полезные фрукты в рацион ребенка начинают вводить в виде пюре с 5 - 6-месячного возраста.

Благодаря своей структуре и полезным свойствам они развивают пищеварительную систему детского организма, подготавливают его ко взрослой пище.

Твердые плоды помогают укрепить зубы и десны.

**Важно внимательно следить за реакцией малыша на новый продукт!**



# Самый полезный фрукт...

Самым полезным фруктом для детского питания признано **яблоко**. Оно содержит железо, калий, комплекс витаминов, необходимый для роста и развития малыша.



Пользу также  
принесут  
**абрикосы**,  
**чернослив**, **груши**,  
которые помогут  
развить детскую  
систему  
пищеварения.





## Какие фрукты можно давать ребенку

- Согласно рекомендациям педиатров, введение полезного фруктового прикорма в рацион младенца начинается с зеленого яблока в возрасте около 6 месяцев. Это наименее аллергенный продукт, богатый железом и клетчаткой.
- С 7 - 8 месяцев можно добавить грушу, персик, абрикос, сливу, красные сорта яблок. С пользой черешни, вишни малыш может познакомиться к 10 - 12 месяцам.
- Бананы, виноград, цитрусовые не рекомендуется давать ребенку, не достигшему 2,5 - 3 лет: они могут причинить вред неокрепшему детскому организму, вызвать расстройство пищеварения, аллергию.

# Можно ли давать детям экзотические фрукты



Введение в рацион ребенка экзотических продуктов, польза которых вызывает сомнение, необходимо отложить до 3 лет. Экзотика может принести вред: пищеварение малыша не справится с переработкой непривычной пищи, разовьется аллергия, нарушение стула.

The background features a soft-focus arrangement of fresh fruit, including several bright red apples and several vibrant orange citrus fruits, likely oranges or tangerines. The background is a light, warm yellow-green color, decorated with numerous out-of-focus circular bokeh lights in shades of yellow and white, creating a bright and cheerful atmosphere.

**ВАЖНО** знать!!!

**Наибольшую пользу для  
любого человека  
принесут сезонные  
фрукты, которые выросли  
и созрели естественным  
путем в области его  
постоянного проживания.**

**Кушайте фрукты и  
будьте здоровы!**