



О пользе сухофруктов в детском питании

Сухофрукты – это источник витаминов для детей. Чтобы ребенок всегда был бодр, весел и здоров, а главное, чтобы он получал с пищей необходимые ему витамины, минералы и питательные вещества, добавьте в его меню сухофрукты. *Полезные свойства сухофруктов*

укрепят детский иммунитет. Особенно **польза сухофруктов** важна в зимнее время, потому что зимой организм малыша очень нуждается в поддержке. Так как зимой свежих фруктов нет, на помощь приходят именно полезные свойства сухофруктов.

Как вводить сухофрукты в рацион ребенка

Польза сухофруктов огромна, а давать их ребенку можно уже в годовалом возрасте, добавляя их в каши и компоты. Малышу постарше, в два года, можно давать творог с добавлением распаренной и измельченной кураги или предложить ребенку вкусную булочку с изюмом. Можно также дать ребенку целый сухофрукт, предварительно подержав его в кипяченой воде для мягкости и остудив.

Вводить сухофрукты в рацион малышки следует осторожно и постепенно, так как они могут вызывать аллергию. Давайте ребенку ежедневно не более 3-5 штук, начиная с постепенного добавления сухофруктов в пищу.

Польза сухофруктов в том, что они могут заменить детям конфеты, но полезные свойства сухофруктов не навредят детскому организму, как сладости, а наоборот, помогут.

Как правильно выбрать полезные сухофрукты для малыша

Очень важно правильно выбирать сухофрукты при покупке. Лучше всего покупать сухофрукты в оригинальных упаковках. **Польза сухофруктов** максимальна тогда, когда они правильно обработаны.

Вот признаки того, что сухофрукты высушены правильно:

- абрикос и виноград после сушки темнеют.
- если при разламывании кураги или финика, растерев мякоть по пальцам вы обнаружите личинки насекомых, то лучше не покупать такие сухофрукты.
- если сухофрукты имеют винный привкус, это значит, что сырьё было плохо обработано.

Хранение сухофруктов

Следует внимательно отнестись и к хранению сухофруктов. Самое лучшее для них место, это полотняный мешочек. Храните их в темном месте. Неправильно хранить сухофрукты в полиэтиленовых пакетах или пластиковой посуде. Стекланные банки так же не подойдут. Только при правильном хранении все полезные свойства сухофруктов сохранятся.

Польза сухофруктов

в сочетании с другими продуктами детского питания

Сухофрукты очень хорошо сочетаются с десертом. Курага с творогом – это источник кальция, лакомство, полезное для зубов, костей и глаз ребенка.

Для укрепления иммунитета хорошо подойдут финики в сочетании с молоком или сливками. Такой десерт хорошо помогает при сухом кашле и борьбе с простудой. Чтобы малыш чувствовал себя отлично, покормите его завтраком, состоящим из овсяной каши с кусочками сушеных груш и яблок. Организм ребенка насытится необходимыми для его здоровья микроэлементами.

В чем же польза сухофруктов?

Польза сухофруктов в том, что они богаты витаминами. В кураге содержатся витамины А и РР, а так же калий и железо. Курага регулирует работу кишечника и очищает его. Изюм богат кальцием, фосфором и др. микроэлементами. В нем содержится много глюкозы. Чернослив так же как курага, помогает работе кишечника, снимает усталость, в нем много клетчатки. В финиках содержится до 15 видов минеральных веществ. Финики обеспечивают заряд энергии и бодрости, способствуют повышению работоспособности.

Разнообразьте рацион вашего ребенка вкусными и полезными сухофруктами, и пусть малыш растет здоровым!