*** Овощи и фрукты***

В ежедневный рацион ребенка должны входить ***овощи и фрукты***. ***Плоды и овощи***, особенно свежие, ***являются источником*** ***аскорбиновой кислоты, флавоноидов, каротина***. Аскорбиновой кислотой особенно богаты черная смородина, зеленый сладкий перец, шиповник. Высоко ее содержание в цитрусовых , зеленом луке, цветной капусте. Наиболее важным источником ***витамина С*** в питании детей являются картофель, капуста и яблоки.

***Плоды, овощи и плодоовощные соки – важнейший источник калия***.

Еще одно достоинство этой группы продуктов - высокое содержание в них ***пищевых волокон***: целлюлозы, гемицеллюлозы и пектиновых веществ. Именно эти вещества в значительной мере регулируют двигательную активность кишечника. Растительными волокнами особенно богаты свекла, морковь, абрикосы, сливы, яблоки. Очень богаты ими сухофрукты, которые к тому же содержат много калия.

Ассортимент овощей и фруктов зависит от сезона, их можно использовать в свежем, консервированном, замороженном и сушеном виде. В суточном рационе ребенка должны быть представлены фрукты, ягоды и овощи. ***Ежедневно ребенок должен получать до 100- 150 мл овощных, фруктовых или ягодных соков.***

Овощи широко используются при приготовлении супов, нарезок, салатов, гарниров, запеканок.