

Консультация для родителей «Картофель в меню ребенка»

Еще около 20 лет назад западные диетологи считали, что картофелю не место в рационе здорового питания. Это мнение было связано с большим содержанием крахмала, который не усваивается организмом в чистом виде. Однако сегодня от этой позиции не осталось и следа. Картофель не только может, но и должен присутствовать на столе ребенка. Правда, с некоторыми оговорками. Если рассматривать питательный состав картофеля, его вполне можно причислить к категории «здоровых продуктов».

Помимо углеводов, в нем также содержатся богатые аминокислотами белки, хотя и в небольшом количестве. А еще в картофеле много витамина С, В, Е, калия, железа, цинка, кальция – всего не перечислишь! Весь этот ряд микроэлементов крайне необходим детям. Мнение о высокой калорийности картофеля можно смело назвать мифом. Он действительно выделяется количеством углеводов, но только на фоне остальных овощей. А по сравнению с другими продуктами картошка не так уж и «тяжела». Например, ее калорийность вдвое меньше, чем у риса. Детям лучше всего давать пюре из-за его консистенции. Готовить его в домашних условиях для ребенка можно, если вы уверены, что корнеплоды вырастили без использования нитратов и пестицидов. Другими словами, в идеале картошка должна быть прямо с вашей грядки. Если ребенок научился хорошо жевать, ему можно предлагать отварную или печеную картошку, разрезанную на небольшие куски.

И, разумеется, в меню ребенка не должна присутствовать жареная или приготовленная во фритюре картошка.

