

с 19 по 25 декабря 2022 года –
Неделя популяризации потребления овощей и фруктов

ОВОЩИ И ФРУКТЫ В ПИТАНИИ – ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ



Сезонные овощи и фрукты

Как выбирать наиболее богатые полезными веществами растительные продукты? [Ориентируйтесь на сезон.](#)

- Поставьте **блюдо с целыми фруктами** на обеденный или рабочий стол, на холодильник.
- Покупайте свежие фрукты **в сезон**, когда они дешевле и наиболее зрелые. Часть можно заморозить, а остальное – немедленно съесть!
- Сушеные, мороженые и консервированные (в воде или соке) фрукты могут иногда **подменять** собой свежие.

Как повысить пищевую ценность фруктов?

- Выбирайте **фрукты, а не соки**: пищевые волокна, содержащиеся в овощах и фруктах, полезны для здоровья.
- Выбирайте фрукты, **богатые калием**: бананы, чернослив, сушеные персики и абрикосы, дыню, апельсины.
- Покупая консервированные фрукты, ищите консервированные **в 100-процентном фруктовом соке или воде**, а не в сиропе.
- Присмотритесь к незнакомым фруктам – чем **разнообразнее** ваш выбор, тем лучше.

Как ввести фрукты в меню?

- За завтраком **добавляйте в кашу** бананы и персики, чернику на блины. Фрукты можно добавить в натуральный йогурт пониженной жирности.
- Возьмите с собой фрукт **на обед** – мандарин, банан, немного винограда, ломтики яблока или персик [в пластиковом контейнере](#) – полезно и удобно.

- Ананас можно **добавить в капустный салат**, цитрусовые или виноград впишутся в зеленый салат с помидорами и огурцами.
- Сделайте **салат** из яблок, злаковых, грецких орехов и заправки.
- Попробуйте **мясные блюда с фруктами**: курицу с абрикосами или манго.
- Добавьте фрукты, например, ананас или персик, **в шашлычки** на шпажке.
- **На десерт** приготовьте печеное яблоко или фруктовый салат.

Перекусы? Перекусы!

- Нарезанные фрукты, цельные ягоды и виноград хорошо подходят **для перекусов**.
- Положите пакет с **сушеными фруктами** в ваш рабочий стол или в сумку. В сушеном виде продаются абрикосы, яблоки, ананасы, бананы, вишня, финики, клюква, сливы и виноград. Сухофрукты к тому же долго хранятся.

Как сделать фрукты еще привлекательнее?

- Многие фрукты очень вкусны **с йогуртом** низкой жирности или пудингом.
- Придать свежим или замороженным фруктам большую нежность можно, **смешав их** с нежирным молоком или йогуртом. Попробуйте приготовить таким образом бананы, персики, клубнику и другие ягоды.
- Используйте яблочный мусс в качестве **нежирного заменителя масла** при приготовлении пирожных и пирогов.
- Попробуйте фрукты **с различной структурой**, например, хрустящие яблоки, кремообразные бананы, сочные апельсины.
- Для салатов из свежих фруктов смешайте яблоки, бананы или груши с кислыми фруктами – апельсинами, ананасами, или лимонным соком. Под влиянием кислоты сладкие фрукты **не потемнеют**.

А что для детей?

- Покажите **хороший пример** своим детям, употребляя фрукты каждый день.
- Предложите детям разные фрукты **на десерт**.
- В зависимости от возраста, дети **могут помогать** при покупке, мытье, очистке или нарезании фруктов.
- Позвольте детям **самостоятельно выбирать** новые для них фрукты в магазине или на рынке.
- **Украсьте тарелки** кусочками фруктов.
- **Вместо конфет** предложите детям изюм или другие сушеные фрукты.
- Сделайте **фруктовые шашлычки** на шпажках из кусочков ананаса, бананов, винограда и ягод.