Роль овощей в рациональном питании детей дошкольного возраста

Овощи являются основными носителями витаминов и минеральных веществ и поэтому должны широко использоваться в детском питании.  Однако при их кулинарной обработке особенно важно соблюдать технологические правила.

Перед приготовлением овощи нужно тщательно вымыть, (при сильном загрязнении их моют щеткой в нескольких водах). Почти все овощи следует очищать от кожуры (не очищают только томаты, молодые огурцы, редис). Кожуру надо снимать тонким слоем, так как именно в наружных частях плодов содержится максимальное количество витаминов и минеральных веществ. Очищенные овощи снова промывают в проточной воде. Если овощи употребляются в сыром виде, их надо ошпарить крутым кипятком. Очищенные, а тем более нарезанные овощи нельзя оставлять длительное время в воде (не более 2 часов), так как при этом происходит вымывание витаминов и минеральных веществ и продукт во многом теряет полезные свойства.

Для сохранения максимального количества витаминов очищенные овощи лучше всего готовить на пару. Для приготовления салатов или винегретов вымытые овощи в кожуре варят под крышкой в таком количестве воды, чтобы она слегка их покрывала. Так, картофель, капуста, морковь варятся не более 25—30 минут, свекла — 1—1,5 часа, щавель, шпинат — всего 10 минут. При приготовлении пюре овощи протирают в горячем виде, затем сразу смешивают с горячим молоком и доводят до кипения.