

## Супы в детском питании

Супы и прочие первые блюда являются традиционными в русской кулинарии. Каждый из нас с детства помнит привычную фразу мамы или бабушки: «Съешь сначала суп!». Действительно, жидкие первые блюда являются одним из основных составляющих рациона взрослых и детей в нашей стране.

Воспитатель старшей группы «Б» Иванова Галина Алексеевна показала и рассказала детям о полезных свойствах этого первого блюда. Дети узнали о том, какие супы бывают (овощной, мясной, суп – пюре, рассольник, борщ, бульон ...), что супы полезны, особенно для детского организма, что они благотворно воздействуют на пищеварительный тракт, согревая стенки желудка, тем самым стимулируя выделение желудочного и кишечного сока. Кроме того, суп стабилизирует перистальтику кишечника. В пищеварительном тракте суповая жидкость быстро впитывается, благодаря чему в организме поддерживается нормальный водно-солевой обмен и баланс жидкости. Дети согласились с тем, что в холодное время года супы особенно актуальны. Они быстро согревают, улучшают обмен веществ, дают необходимые организму тепловую энергию. Питательные вещества, растворенные в воде, усваиваются быстрее и эффективнее, что особенно актуально для неокрепшей пищеварительной системы ребенка. Первое блюдо – сытное, но вместе с тем, как правило, легкое. Оно быстрее усваивается, способствует улучшению пищеварения. По сравнению с тушением или жарением, варка овощей, грибов, мяса и птицы в супе сохраняет гораздо больше полезных веществ. Кроме того, супы обычно менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, но при этом не уступают им по количеству питательных веществ.

Полезные и вкусные супы и бульоны просто необходимы тем, кто заботится о своем здоровье. Овощные супы не имеют себе равных по своим стимулирующим и профилактическим свойствам. Некоторые супы и бульоны просто незаменимы. Например, куриный бульон благотворно влияет на кровеносные сосуды. А суп на нем даже облегчает симптомы простуды, так как содержит ингредиенты, обладающие противовоспалительным действием.

Очень хорошо иногда баловать себя густыми супами-пюре. Они обладают изысканной, нежной консистенцией, поэтому очень легко и быстро усваиваются организмом. Кроме того, они очень полезны, так как овощи содержат много необходимых нам витаминов и микроэлементов.

В завершении занятия дети сыграли в дидактическую игру «Сварим суп». Во время игры дети закрепили полученные знания и правильно подобрали продукты для вкусного супа.



