**Консультация для родителей на тему «Овощная нотка – свекла и морковка»**

Поділитися…



Осенние овощи накопили в себе витаминный заряд для нашего здоровья. Морковка и свекла – одни из самых доступных и полезных овощных витаминов осени.

 **Свойства моркови и свеклы**

***Морковь.*** Сразу стоит предупредить, что наиболее полезной считается морковь зрелая, а не молодая. А вот отварная морковка является даже опасным овощем, но только для нашей фигуры. Клетчатка в ней распадется на простые сахара, которые быстро «откармливают» наше тело.

В моркови содержится бета-каротин. Хотя его в ней не так много, как мы все привыкли думать. Бета-каротин представляет собой пользу как антиоксидант, препятствующий образованию свободных радикалов. Переизбыток бета-каротина не опасен. Но иногда у детей из-за чрезмерного его потребления лицо может окрашиваться в розоватый цвет. Выход здесь прост – перестать давать ребенку морковь.

Богата морковь витамином А – ретинолом. Он очень полезен для здоровья глаз. Но у этого витамина есть опасность. Витамин А по своей сути токсичен. Поэтому для беременных морковь должна предоставляться в ограниченном объеме. А в некоторых случаях вообще стоит отказаться от моркови. У мужчин токсическое воздействие переизбытка этого витамина может выражаться в выпадении волос.

Кроме этого, морковь наполняют такие минеральные вещества, как магний, натрий, фосфор, железо и кальций. Содержит морковь небольшое количество аскорбиновой кислоты, фолиевой кислоты, никотиновой.

Среди полезного воздействия моркови на организм отмечают обезболивающее, антисептическое, желчегонное, глистогонное, отхаркивающее, противосклеротическое, противовоспалительное. Благодаря моркови также усиливается деятельность ЖКТ. Морковь используют при сердечнососудистых заболеваниях, при бронхитах, кожных заболеваниях и для заживления ран (в качестве компрессов).

 **Свекла.** Лечебное значение свеклы не уступает моркови. Пигмент, придающий свекле малиновый оттенок, обладает сильным противораковым свойством. Свекла также достаточно насыщена фолиевой кислотой. В ней содержится и калий, магний, натрий, фосфор, железо, йод, цинк, витамины С, PP, витамины В6, В3, В2, В1.

Флавоноиды свеклы благотворно влияют на кровь, проявляя свои антирадиационные и антиканцерогенные воздействия. Также они повышают прочность капилляров, снимают сосудистые спазмы, помогают снижать артериальное давление.

Бетанин и бетаин свеклы помогают нам расщеплять и усваивать пищу, а также участвуют в образовании такого вещества как холин. Он способствует улучшению состояния печени и повышает жизнедеятельность клеток.

Свекла обладает способностью повышать уровень гемоглобина в организме, положительно влияет на кроветворение, способствует нормализации обмена веществ, помогает противостоять тромбообразованию, снижает уровень плохого «холестерина» в крови.

Как и в случае с морковью, вареная свекла не особо полезна. А вот сырая максимально работает на наше здоровье. Для салатов и супов полезно использовать и зеленую ботву свеклы.

 **Как выбирать и хранить**

В первую очередь, и морковь, и свеклу нужно выбирать по «красивому» внешнему виду. Не должно быть повреждений, изменений цвета и вкраплений другого оттенка. Корнеплоды должны быть твердыми и гладкими.

Морковь, сильно утолщенную в диаметре, лучше не брать. Специалисты убеждены, что морковь наиболее хороша с августа по октябрь. Интересно, что среди экземпляров моркови зарегистрирован овощ-чемпион – 90 см в длину.

Желательно, чтобы на свекле среди ботвы были зеленые маленькие побеги.

Перед хранением и у свеклы, и у моркови ботву нужно срезать. Иначе оставленная ботва будет продолжать вытягивать из корнеплодов влагу и ценные вещества. Также овощи необходимо вымыть и высушить. Не следует оставлять на них землю, чтобы не позволять вредным микроорганизмам на них развиваться и проникать внутрь.

Оптимально свеклу нужно хранить в холодильнике в пакете с дырочками. Это хранение может быть до 20 дней. Вне холодильника свекла храниться около 7 дней без изменений.

Морковь также следует хранить в холодильнике отдельно от других овощей, в герметично закрытом пакете, чтобы она не приобрела горький вкус.

 **Приготовление и рецепты**

Если мы планируем использовать в своих блюдах вареные корнеплоды (они легче усваиваются), нужно обратить внимание на особенности их приготовления. Это позволит получить максимальную пользу. Морковь следует варить не более 7 минут (в воде или на пару). При варке с молодой свеклы снимать кожуру не нужно. Корешки в свекле лучше тоже не срезать. Варить овощи полезнее без добавления соли, оставляя несколько недоваренными.

 *Салат со свеклой*

Понадобится: 1 свекла, ½ кг картофеля, 2 яблока, 1 сельдь, 2 соленых огурца, растительное масло (или майонез), соль, перец.

Приготовление: свеклу и картофель отвариваем раздельно и нарезаем кубиками; очищаем огурцы, яблоки - нарезаем кубиками; разделываем сельдь, нарезаем небольшими кусочками; аккуратно перемешиваем все продукты, заправляем маслом (или майонезом), перчим, солим.

 *Свекла с мясом*

Понадобится: 12 шт. свеклы, 300г мяса, 2 лука, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны, панировочные сухари, соль, перец молотый, растительное масло.

Приготовление: для фарша отвариваем мясо, пропускаем через мясорубку и смешиваем с обжаренным луком, солью, перцем; свеклу отвариваем, очищаем от кожицы и аккуратно вынимаем мякоть из нее; в серединку закладываем фарш, обсыпаем панировочными сухарями, сбрызгиваем маслом и ставим запекать в духовке при температуре 180 градусов.

 *Морковь с говядиной*

Понадобится: 2 моркови, 300г говядины (отварной), 1 редька, 1 лук, 1 яйцо, масло растительное, майонез, зелень.

Приготовление: морковь шинкуем соломкой, лук нарезаем полукольцами и пассируем на растительном масле; отвариваем яйцо; редьку натираем на крупной терке; мясо нарезаем тонкой соломкой; все продукты смешиваем, заправляем майонезом; выкладываем в салатницу, украшаем яйцом, рубленой зеленью.

*Крокеты с морковью*

Понадобится: ½ кг творога, 2 моркови, ½ стакана орехов грецких, 3 желтка яичных (отварных); листья салата, укроп, 1 зубок чеснока, сметана.

Приготовление: отвариваем морковь, натираем на мелкой терке, измельчаем орехи, рубим укроп, натираем желтки; смешиваем творог, морковь, орехи, укроп, выдавливаем чеснок, заливаем сметаной и перемешиваем; на блюдо выкладываем листья салата; из творожной массы делаем шарики, обваливаем их в тертом желтке; выкладываем шарики на салатные листья.

 *Морковный салат с цикорием*

Понадобится: 2 моркови, 150г цикория, 1 яблоко, ½ стакана сметаны, зелень, соль, сахар.

Приготовление: морковь натираем на терке (мелкой), цикорий мелко нарезаем, яблоко нарезаем полосками; перемешиваем всё нарезанное, заправляем сметаной, солим, сверху немного посыпаем сахаром.

Свекла и морковь – это овощи привычные для нашего организма и кулинарных рецептов. Не бросайте привычку их употребления, и вы обеспечите себя крепким здоровьем.