**Как есть больше фруктов**



**Фрукты в ежедневном меню нужны и важны!**

**Держите фрукты всегда под рукой!**

**Сезонные овощи и фрукты**

Как выбирать наиболее богатые полезными веществами растительные продукты? [Ориентируйтесь на сезон](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/sovety/osennij-bonus-sezonnye-ovoshhi-i-frukty/).

* 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](https://www.takzdorovo.ru/pitanie/kak-donesti-edu-do-ofisa/) – 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.