**Когда давать детям сырые овощи?**

Сырые овощи, стимулируя образование пищеварительных соков, являются мощным регулятором аппетита. Поэтому еду начинают с овощных закусок (салатов, овощной икры, винегрета и т. д.). Закуски должны быть небольшими по объему (30—50 г для детей раннего и 59—60 г дошкольного возраста). Сырые овощи дают детям до основной еды не только к обеду, но и к другим приемам пищи. Соки соленых огурцов, редьки, редиски и кислой капусты обладают выраженным сокогонным действием. Редьку и редиску дают детям в уменьшенных количествах и обязательно с жиром (сметаной или растительным маслом), так как их соки оказывают раздражающее действие на желудок. Соленые огурцы также перед едой следует давать с растительным маслом, а ко второму блюду, особенно к кашам — в натуральном виде. Кислая капуста, несмотря на выраженный сокогонный эффект, не оказывает раздражающего действия на слизистую оболочку желудка. Свежие капуста, морковь, огурцы могут использоваться для закусок в больших количествах.

При употреблении белковой пищи — мяса, рыбы, яиц и т. д. — с овощами выделение желудочного сока увеличивается почти в 2 раза. Значительно улучшается пищеварение и при сочетании углеводистой пищи (каш, макарон) с овощами. Жирную пищу следует обязательно давать после овощной закуски или одновременно с ней. Если же поступление жира в желудок предшествует овощам, то пища будет плохо перевариваться и дольше задерживаться в желудке. К жирной пище (жирному мясу, свинине) дают на гарнир квашеную капусту, соленый огурец, помидор, моченое яблоко.