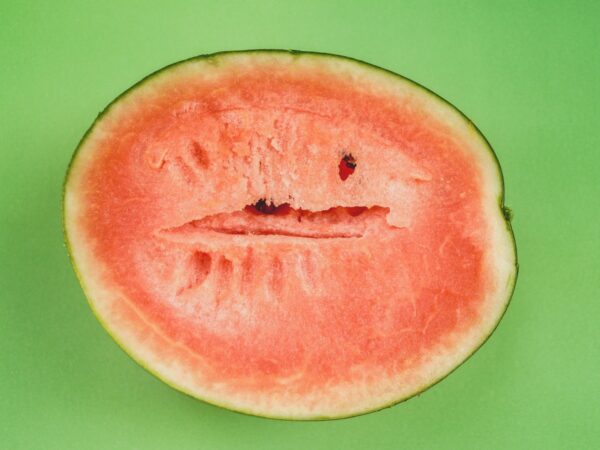
**Консультация для родителей**

**«Можно ли есть арбузы в июле?»**

**Воспитатель Круппа Г. К.**

Есть риск, связанный с употреблением ранних арбузов, ведь чаще всего для их выращивания применяют различные удобрения, из-за которых происходит накопление нитратов в плоде.

Благодаря лучам летнего солнца происходит полное созревание арбузов, которые произрастают в открытом грунте.

С приходом жарких дней хочется, есть что-то прохладное и сладкое, и под это описание прекрасно подходит арбуз, который еще насыщает организм жидкостью. Есть риск, связанный с употреблением ранних арбузов, ведь чаще всего для их выращивания применяют различные удобрения, из-за которых происходит накопление нитратов в плоде, и у человека может произойти отравление.

Опасность, которая кроется в ранних арбузах и дынях.

Благодаря лучам летнего солнца происходит полное созревание арбузов, которые произрастают в открытом грунте, и если их ничем не удобрять и не ускорять их рост, то они дозревают только к последнему летнему месяцу.

Данную культуру сажают под пленку или в теплицу, и тогда ими можно наслаждаться в конце июня или начале августа, но к этому времени не успевают выйти все удобрения, накопленные в процессе выращивания арбузов, и могут навредить организму человека:

* может начаться отравление, и оно может быть разной степени тяжести;
* нитраты, содержащиеся в арбузе, попадают в кишечник и превращаются в нитриты, в результате чего образуется метгемоглобин, который не переносит кислород по сосудам;
* в печени и почках могут начать накапливаться тяжелые металлы;
* из-за попадающих в организм нитратов ухудшается всасываемость витаминов кишечником.

Особую опасность такие арбузы несут для детского организма, пожилых людей и беременных женщин, так как отравление может быть выражено очень сильно, а из-за нехватки гемоглобина может развиться гипоксия.

Признаки того, что арбуз без нитратов.

К счастью, есть признаки, которые могут указать на отсутствие или наличие нитратов в арбузе, и если их знать, то можно выбрать продукт с наименьшим содержанием вредных компонентов. Благодаря этому можно наслаждаться ягодой.

Признаки, которые указывают на отсутствие нитратов в арбузе:

* на арбузе есть желтое пятно, которое образовывается из-за того, что плод лежал на земле;
* полосы ярко выражены и окрашены;
* если арбуз сжать, то должен появиться тихий треск;
* если кожуру поцарапать ногтем, то она будет достаточно легко сдираться.

Важно также знать, какие признаки указывают на то, что в арбузе есть нитраты, чтобы не приобрести опасный для употребления плод:

* арбуз необходимо опустить в достаточно большую емкость (может подойти ванная), и если он утонет, то в нем достаточно большое количество нитратов;
* если посмотреть на срез такого арбуза, то он будет ярким и гладким, а вот арбуз с малым количеством нитратов будет неровным и содержать крупинки;
* на ярком свете нитратный арбуз будет давать фиолетовый отлив, смотреть необходимо на срез;
* если в ягоде большое количество нитратов, то в нем будут белые и желтоватые прожилки;
* если кусочек арбуза положить в воду на 15 минут, и она станет розовой, то в плоде в большом количестве содержатся нитраты.

Такие простые методы позволят понять, есть ли в плоде вещества, которые способны навредить здоровью человека. Существуют также специальные приборы, которые помогают проверить наличие нитратов в продуктах.



**«Как выбрать сладкого пузатика?»**

**(детские работы)**

Посмотрите-ка, арбуз,

Вот забавный карапуз!

Сверху важный, гладкий,

А внутри-то сладкий!

