**幼儿园保健知识：怎样为孩子选择蔬菜**

　　1、选吃无污染的蔬菜 野外生长或人工培育的食用菌及人工培育的各种豆芽菜都没有施用农药，是非常安全的蔬菜;果实在泥土中的茎块状蔬菜，如鲜藕、土豆、芋头、胡萝卜、冬笋等也很少施用农药，蔬菜上几乎没有;如果家里有一小块场地，就自己种一点，吃着放心。

　2、食用前注意清洗蔬菜

　　农药易残留在蔬菜上，如果能够去皮的蔬菜就尽量去皮，不能去皮的蔬菜在清洗时，可把蔬菜放在清水里先浸泡20-30分钟，让农药充分溶解，再用清水反复冲洗;或把蔬菜放在淘米水浸泡10分钟后倒去浸液，再反复以流动清水冲洗，淘米水中的生物碱对农药有很好的溶解作用;或将蔬菜浸泡在80℃以上的热水中2分钟，使农药快速溶解，再以清水彻底冲净;或先把果蔬放入盆内，随后加入足量清水，再放入小苏打搅拌均匀并浸泡10分钟，最后用清水冲掉。

3、多选吃颜色较深的蔬菜

　　研究发现，蔬菜的营养价值高低与蔬菜的颜色密切相关。一般来讲，颜色较深的蔬菜营养价值高，如深绿色的新鲜蔬菜中维生素C、胡萝卜素及无机盐含量都较高。另外，胡萝卜素在橙黄色、黄色、红色的蔬菜中含量也较高。研究表明，绿叶蔬菜有助于预防阑尾炎，红色蔬菜有助于缓解伤风感冒的症状。

4、多吃新鲜时令蔬菜 反季节蔬菜主要是温室栽培的大棚蔬菜，虽然外观很吸引人，体积也很大，但营养价值与新鲜时令蔬菜是不一样的。反季节蔬菜不如新鲜时令蔬菜营养价值高，味道也差一些。

5、各种颜色的蔬菜都要吃

　　蔬菜主要有绿色、黄色或红色等几种颜色。绿色蔬菜是指叶绿素含量较多的蔬菜，颜色总体是绿色的，如菠菜、韭菜、芹菜、香菜、青椒等;黄色或红色蔬菜是指以类胡萝卜素或黄酮类色素为主的蔬菜，颜色总体是黄色或红色的，如胡萝卜、黄花菜、马铃薯、瓜类、红萝卜、西红柿等。

6、蔬菜淡季也要吃鲜菜

　　营养专家指出，无论什么季节吃蔬菜都应以新鲜为主。因为，所有蔬菜中都含有维生素C，它的含量多少与蔬菜的新鲜程度密切相关。一般来讲，蔬菜存放得时间越长，维生素C就会丢失得越多。所以，蔬菜淡季也不要买太多的菜存放家中，最好现吃现买，这样才能保证吃新鲜蔬菜。