

Лук в рационе детей.

О пользе лука было известно еще в давние времена. Древние греки использовали его в лечебных целях, римские воины считали, что этот овощ придает мужество и смелость. В наше время репчатый лук находит широкое применение как в кулинарии, придавая особый вкус блюдам, так и в качестве лекарственного средства в традиционной и народной медицине. И это не случайно. Полезные свойства репчатого лука связаны с его составом: в луке содержатся важные для организма витамины – С, РР, Е, группы В, каротин, фолиевая кислота, биотин. Максимальное количество витаминов содержится в зеленых перьях и под шелухой в первых слоях луковицы.

В детском саду № 85 педагог Сегадетдинова Вероника Сергеевна уделяет большое внимание здоровью своих воспитанников, поэтому каждый день во время обеда детям в первое блюдо добавляют репчатый лук.

Репчатый лук оказывает на организм ребенка множество полезных эффектов. Воздействие лука на организм многогранно: повышение секреции пищеварительных соков в желудке, кишечнике, поджелудочной железе; улучшение аппетита; усиление секреции слизистой бронхов; оказание губительного действия на вирусы, бактерии, грибки с помощью фитонцидов и эфирных масел; улучшение работы кишечника благодаря содержанию в луке клетчатки; употребление перед сном лука с молоком окажет успокаивающее действие на ребенка, облегчит процесс засыпания и нормализует его сон.

Бактерицидное или дезинфицирующее действие лука за счет содержащихся в нем фитонцидов и эфирных масел используется как в лечении, так и для профилактики вирусных инфекций.

Лук называют растительным антибиотиком.

Сырой лук можно предлагать детям после 3 лет, но не в чистом виде, а с первым или вторым блюдом либо добавляя его в салат.

Дети не просто заботятся о своем здоровье, но и каждый день узнают все больше интересной информации о свойстве и пользе лука.







