

Запасаемся витаминами

На дворе лето, и мы всю запасаемся витаминами. Зелень и ягоды самые главные поставщики витаминов летом. Ведь и те и другие можно есть с самого начала теплого периода. Особенно радуют ягодки детей. Зелень далеко не каждый ребенок захочет есть, а от сладких и красивых ягод вряд ли кто откажется. Детский возраст – время игр, учебы и веселья, а это требует серьезных затрат энергии. Поэтому ребенок часто просит у родителей поесть чего-нибудь сладкого и вкусненького. В последние годы с появлением большего количества пищевой продукции, содержащей консерванты, искусственные красители и ароматизаторы, для родителей такие моменты становятся довольно серьезным испытанием: «Как защитить ребенка от последствий фастфуда и вредного питания?»

Почему важно давать детям ягоды?

Ягоды – вполне полезная альтернатива конфетам и жевательным резинкам, хотя и их нужно употреблять умеренно, поскольку все ягоды – сильнейший источник антиоксидантов, минералов и витаминов. Переизбыток даже полезных веществ может привести к проблемам со здоровьем.

Неустанная забота о правильном развитии дошколенка для подготовки его к взрослой жизни заставляет взрослых превращать жизнь детей в путь с постоянными указателями: «Это можно есть», а «Это есть нельзя». А всем детям так хочется вкусненького и сладкого!

Многие ягоды, такие как голубика, черника, малина и клубника содержат большое количество органического сахара, поэтому малыш может с удовольствием полакомиться свежими ягодками вместо сладкого печенья или мороженого. По мнению детских диетологов, свежие ягоды или кисели и компоты на ягодной основе обладают множеством полезных веществ, которые так необходимы в детском возрасте. Запрет на ягоды для детей распространяется только на тех ребят, у которых возникла аллергическая реакция.

Лечение детей ягодами

Каждая ягода обладает свойственными ей специфическими свойствами, которые нужно учитывать прежде, чем вводить в детское меню. Давайте рассмотрим самые яркие свойства некоторых доступных летом и осенью ягод:

Ягоды брусники считаются отличным антисептиком, подавляя гнилостные процессы в желудке, а также рекомендованы при плохой работе почек и отечности;

Облепиха хороша при анемии у ребенка или истощении. Обычно ее употребляют при борьбе с авитаминозом у детей.

Клубника в детском питании: изобилует фолиевой кислотой, необходимой для быстрого роста клеток и витамином С.

Малина детям не только помогает при простуде благодаря содержанию природного жаропонижающего вещества, но и превосходит ягоды смородины по способности восстанавливать недостаток железа в организме ребенка. Также спелая малинка хороша для деток со слабой системой пищеварения.

Смородина полезна для детей: она богата витамином С, а это очень важно для тех детей, которые часто болеют простудами и переутомляются. Полоскания водным раствором свежего сока черной смородины очень быстро помогают при воспаленном горле.

Ежевика – универсальная ягода для детей и взрослых, но особенно хорошо она помогает успокоить возбужденную детскую психику.

Земляника ребенку полезна при малокровии и нарушениях работы почек.

Клюква не всегда нравится детям, зато помогает улучшить состояние кровеносной системы ребенка.

Ягоды шиповника славятся своим приятным вкусом и хороши в отваре как общеукрепляющее средство, замечательно помогают и при упадке сил у ребенка.

Черника поможет детям избавиться от проблем в кишечнике, связанных с запорами.

Также широко известно полезное влияние ягод черники на детское зрение.

Ягоды Годжи не так давно стали вводиться в детское меню с большой осторожностью. Их используют в качестве натурального поливитаминного средства для детей с ослабленным иммунитетом.

Антоциан – активное вещество ягод вишни помогает бороться с воспалительными процессами в суставах, что важно для родителей ребенка, перенесшего нарушение целостности костей скелета.

Ребята старшей группы «Полянка» ДОУ № 85 узнали много интересного о ягодах.

Воспитатель Захарова Татьяна Владимировна рассказала детям о пользе такой ягоды, как смородина. После ознакомления, дети с удовольствием попробовали вкусную и полезную ягоду.







