

Консультация для родителей «Полезное питание для детей весной».

Наконец наступила долгожданная весна. Солнышко светит, щебечут птички, зазеленела травка. Мы так долго ждали этих перемен. Однако, как ни странно, но с наступлением весны наши любимые дети становятся вялыми, быстро утомляются, у них портится аппетит? В чём дело? Все очень просто. Недостаток витаминов дает о себе знать. Обеспечьте ребенка здоровым питанием. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть ребенку хорошее самочувствие!

Естественные антибиотики. Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, морковь, сельдерей, яблоко обладают мощным противовоспалительным действием.



Продукты для нормализации пищеварения. Отдельная группа лакомств помогает нормализовать процесс пищеварения. Черника, банан, корица остановят у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора.

Питание против стресса. Такие неприятности, как чрезмерное напряжение нервной системы и бессонница у ребенка, устранят антистрессовые продукты. Это макароны из твердых сортов пшеницы, каши, печенный в коже картофель. В список можно включить и твердые сыры. Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему. Есть еще один важный нюанс, которым не стоит пренебрегать. Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

Овощи: морковь, томат и брокколи – витаминная зарядка. Независимо от цвета кожуры и сочности, каждый овощ – это своеобразное природное средство для укрепления здоровья. Брокколи диетологи рекомендуют детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно – зеленой капусты богаты железом, калием, магнием.

Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Её можно тушить на гарнир, грызть сырой или измельчать на терке для приготовления салата. Но не забудьте о том, что



морковь приносит пользу только в сочетании со сливочным или растительным маслом.

Томаты снимут проблему нехватки витаминов в организме ребенка. Они – рекордсмены по количеству полезных веществ.

Фрукты: бананы, персики, виноград богаты железом и усиливают аппетит. Разноцветные плоды – яркий пример сочетания удовольствия, красоты и пользы. Яблоки содержат железо, аскорбиновую и фолиевую кислоту, рутин. В них содержится и достаточное количество пектинов. Бананы особенно нужны детям с ослабленными защитными функциями организма и при авитаминозе. Их нежная мякоть богата витаминами А и группы В, фосфором, железом и магнием.

Персики стимулируют выработку желудочного сока и повышают аппетит. Особенно полезны эти фрукты детям с плохим аппетитом.

Виноград способствует полноценной работе почек.