

Консультация для родителей «Как поддержать здоровье ребенка осенью»

Цель: Обогащать знания родителей о витаминах, находящихся в продуктах питания, их пользе для здоровья человека. Пропагандировать здоровое детское питание.

И вновь на дворе ноябрь...Промозглость, слякоть, мало солнца. В общем, время, когда возрастает заболеваемость ОРВИ и гриппом. Защитить ребенка от болезней можно не только с помощью профилактических препаратов, но и некоторых продуктов.

Готовьте чаще фасоль, т.к. в ней вещества, способные поглощать болезнетворные вирусы и выводить их из организма.

Шампиньоны стимулируют выработку лейкоцитов, которые захватывают, поглощают опасные вирусы, бактерии.

Расставьте по дому блюда со смесью орехов: грецкие, кедровые, фундук, миндаль, арахис, фисташки. Пусть ребенок схватит щепотку-другую: орехи отлично укрепляют иммунитет. Приготовьте вкусное и полезное лакомство: чернослив, курагу, изюм измельчите в блендере, добавьте грецкие орехи, сок лимона и немного меда. Давайте понемногу каждое утро натощак.

Готовите что-либо на кухне? Режете лук или чеснок? Позовите ребенка - пусть подышит немного. Здесь фитонциды, которые оказывают укрепляющее, антисептическое действие.

Пейте зеленый чай! В нем природные антиоксиданты, которые помогают бороться с болезнями.

Антибактериальным эффектом обладают ягоды брусники, клюквы. Настой шиповника-абсолютный лидер по содержанию витамина С. В период осенних простудных заболеваний его дефицит ощущаем особо остро! Налеем дружно на апельсины, мандарины, грейпфруты! Чай пьем с лимоном; с удовольствием кушаем протертую с сахаром черную смородину, красную смородину, облепиху. Непременно должны быть на столе для всей семьи салаты с петрушкой, укропом, из квашеной капусты.

Не забываем и про витамины А, Е, В, железо и поэтому включаем в рацион: печень, сливочное масло, яйца, морковь, оливковое масло, гречу, овсянку, мясо курицы, телятины, ржаной хлеб. С кисломолочными продуктами, сырами, рыбой восполняем кальций.

Как выбирать фрукты?

Для ребенка, мы, конечно, выбираем самое-самое: крупное, яркое, спелое. Но, к сожалению, иногда ошибаемся. Груши, яблоки лучше выбирать отечественные. Если заметили червоточку-улыбнитесь - перед вами натуральный продукт - его не обработали ядохимикатами! Импортные фрукты часто покрывают парафином для блеска и для длительного хранения. На них не будет ни единого намека на червоточку. Этих заграничных «друзей» необходимо особенно тщательно мыть!

При покупке апельсинов, мандаринов, грейпфрутов, лимонов обратите внимание на кожуру,- она не должна быть очень пористой (это признак перезрелости). О хорошем качестве заявляет яркий, оранжевый цвет корки апельсина, мандарина и солнечно-желтый цвет - лимонов. Все цитрусовые лучше приобретать среднего размера: плоды сочнее, вкуснее!

А бананы лучше покупать крупные! Выбирайте хурму с красным оттенком, с сухими листочками плодоножки. Персики, абрикосы стоит брать «сразу на стол», а не про запас. Они не должны быть с пятнами - признак того, что они долго лежали недозрелыми. А вот мелкие коричневые точки – это естественные «ожоги» от южных лучей.

Как выбирать овощи?

Капуста должна быть плотной, а не рыхлой - признак того, что ее не скупилась удобрять азотом. Картофель, свекла, морковь должны быть жесткими наощупь. Избегайте картофель с зелеными пятнами- говорит о высоком содержании соланина, опасного для здоровья вещества. У огурца лучше срезать кожуру. Зелень перед употреблением нужно промыть в нескольких водах. К салатам из свежих овощей с укропом, луком детей необходимо приучать с детства!

Рекомендуем приготовить:

Ризотто «Изюминка»:

2 моркови

2 ст. л. сливочного масла

1 ст. риса

200 г цветной капусты

2 ст. л. Изюма

4 ст. л. Чернослива без косточек.

Морковь натереть на терке, слегка обжарить на масле, влить небольшое количество воды и тушить 10 минут.

Цветную капусту ошпарить, разобрать на соцветия.

Рис залить двумя стаканами горячей воды, посолить, добавить предварительно замоченные изюм, чернослив, подготовленные овощи. Тушить на медленном огне 40 минут.

Перед подачей на стол посыпать рубленой зеленью.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА! БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!