




Витамины и микроэлементы

Консультация для родителей

*Воспитатели МБДОУ №46
Скоробогатова Антонина Николаевна
Столяр Елена Валерьевна*



Мы привыкли воспринимать еду как средство утоления голода. Но не надо забывать и о том, что многие продукты могут лечить болезни.

В первую очередь это касается детей. Ведь детский организм восприимчивее взрослого. А значит, полезная еда не только придаст ребенку силы, но и обеспечит организм витаминами и микроэлементами. Это один из эффективных способов вернуть малышу хорошее самочувствие!

Естественные антибиотики

Некоторые продукты можно назвать естественными антибиотиками. Лук, чеснок, сельдерей, морковь, яблоко, оливковое масло обладают мощным противовоспалительным действием. Мед хорош вместе с молоком или редькой.



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 кожуре картофель. В список можно включить и твердые сыры. Там есть ценное вещество триптофан. Оно действует расслабляюще на нервную систему.



Морковь, томат и брокколи – витаминовая зарядка

Независимо от цвета кожуры и сочности,
каждый овощ – это своеобразное природное
средство для укрепления здоровья.



Брокколи диетологи рекомендуют маленьким детям при анемии и для ее профилактики. Кружевные соцветия темно-зеленой капусты богаты железом, калием, магнием, фолиевой кислотой.



Морковь рекомендуют детям для улучшения зрения и состояния кожи. Это происходит благодаря наличию каротиноидов, входящих в состав оранжевого корнеплода. Ее 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. Без этих фруктов не обойтись при коррекции железодефицитных состояний.



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 и сердечной мышцы. Кроме того, он укрепляет стенки сосудов и улучшает свертываемость крови.



Что бы вы ни готовили, делайте это с радостью и с хорошим настроением. Тогда каждая ложка еды принесет ребенку удовольствие и пользу.

