

Сказка про Морковку

Жила – была морковка в огороде у бабы Вари. Увидела ее внучка Иринка и спрашивает:

- Ты кто?

- Я – Морковка, рыжий хвостик.

Приходите чаще в гости.

Чтобы глазки заблестели,

Чтобы щечки заалели,

Ешь морковку, сок мой пей,

Будешь только здоровей! – ответила ей морковка.

Побежала Иринка к бабе Варе и все ей рассказала.

- В моркови содержится большое количество витамина «А», который укрепляет организм и защищает его от инфекций, а также положительно действует на зрение. Однако морковь — это не только копилка витамина А.

В ней содержится чуть ли не весь витаминный алфавит – сказала бабушка.

- Хочешь, мы приготовим вкусный витаминный салат? – спросила она.

- Хочу, хочу! – обрадованно закричала Иринка.

- Тогда за дело!

Мы морковку чистим- чистим,

Мы морковку трем- трем.

Сахарком ее посыпим

И сметанкою польем.

Вот какой у нас салат,

Витаминами богат!

Иринке очень понравился салат из морковки. С тех пор они стали подружками.

Польза овощей и фруктов огромна. И зная особенности каждого, в зависимости от времени года и вкусов ребенка всегда можно составить вкусное и полезное меню.

Фруктовый салат с йогуртом

Ингредиенты:

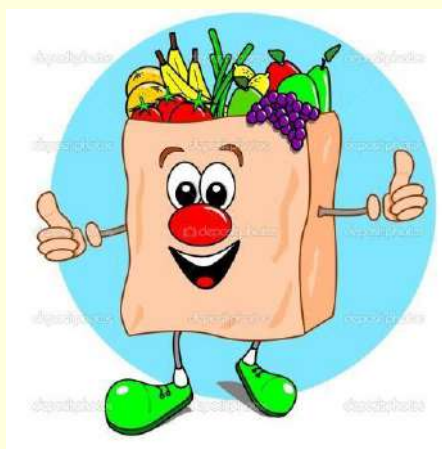
- Бананы — 2 штуки
- Апельсины — 2 штуки
- Йогурт — 150 грамм
- Сахар — 1 ст. ложка
- Ванилин — 1/4 Чайных ложки
- Орехи грецкие — по вкусу

Описание приготовления:

1. Добавляем в йогурт сахар и ванилин, хорошенько перемешиваем.
2. Бананы и апельсины чистим, нарезаем небольшими дольками. При желании, можно добавить и другие фрукты.
3. Смешиваем йогурт с фруктами, добавляем немного рубленых грецких орехов.

Фруктовый салат с йогуртом готов!

Приятного аппетита!



ВИТАМИННОЕ ЛУКОШКО

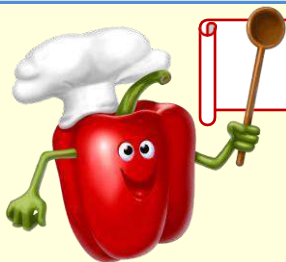


П

Составила: Глазунова Наталья Викторовна

Пгт. Ильский, 2023 г.

Овощи и фрукты – полезные продукты!



Забываясь о здоровье ребенка, нельзя забывать о пользе овощей и фруктов, ведь все они богаты витаминами и минералами, необходимыми для нормального развития организма ребенка.

Яблоки – прекрасный источник витаминов и микроэлементов. Употребление яблок стабилизирует деятельность кишечника, избавляет от запоров.

Груша содержит органические кислоты, регулирующие процесс работы желудочно-кишечного тракта, повышает аппетит, а клетчатка, входящая в ее состав, способствует росту полезных бактерий в кишечнике. **Банан** богат калием, полезным для работы сердечно-сосудистой системы, поднимает настроение.

Абрикос содержит железо и витамины, стабилизирует работу кишечника.



Виноград помогает при упадке сил, малокровии, расстройствах нервной системы, нарушениях обмена веществ (диатез).

Клубника содержит большое количество магния, полезного для роста костно-мышечной системы ребенка.

Малина богата витамином С, незаменима в осенне-зимний период для профилактики и лечения простудных заболеваний.

Без спорта нет силы, а без овощей и фруктов – здоровья!

Цветная капуста содержит калий, фосфор, железо, магний, йод.

Брокколи по содержанию витамина С и каротина опережает цветную капусту. Рекомендуются при анемии, приятна на вкус и легче усваивается детским организмом.

Морковь улучшает свертываемость крови, зрение, повышает иммунитет.

Кабачки полезны для больных, идущих на поправку, ослабленных людей и очень хорошо подходят для детского питания.

Картофель укрепляет сердечно-сосудистую систему, избавляет от проблем с пищеварением.



Полезные советы родителям

- Нужно предлагать ребенку овощи и фрукты разных цветов.
- Овощи, фрукты или ягоды должны входить практически в каждый прием пищи, рекомендуемое количество для взрослых – более 600 гр., для детей – более 400 гр. ежедневно (картофель не считается).
- Предпочтительнее использовать местные и сезонные плоды,
- Овощи и фрукты, привезенные издалека, нужно тщательно мыть.
- Если ребенок ест 4-5 любых овощей и столько же фруктов, значит, и проблемы никакой нет. Можно постепенно расширять этот список, без нажима, спокойно предлагая попробовать что-то новое. Огорчаться, что ребенок не пьет соки, если он любит и ест фрукты, совершенно незачем.

