



Принёс сентябрь зонтики,
Полил на рошу дождиком
И выросли на кочке
Волнушки и грузочки...
Просил детей заботливо
Ходить по лужам в ботиках

Газета для родителей.
Сентябрь 2021 г.

Консультация для родителей

"Витамины в овощах и фруктах".

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. 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 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 останавливают у ребенка диарею. А кислые яблоки, сырая и вареная свекла, морковный и сливовый соки, наоборот, избавят от запора. С коликами у ребенка справятся укроп и фенхель. Кормящей маме достаточно понемногу пить отвар этих трав, чтобы застраховать грудничка от болезненных ощущений.

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 (ребенку стоит попробовать их после года). 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.



С физкультурой мы дружны,
Нам болезни не нужны!



Редакторы
Александрова И.В.
Смирнова О.В.
Фотоматериалы группы