

«Наши друзья - витамины»

Зимой нам не хватает витаминов, но особенно это заметно по детям: большинство простудных заболеваний в это время года возникают из-за гиповитаминоза. По словам специалистов НИИ питания РАМН, у большинства российских детей наблюдается дефицит трёх и более витаминов...

Витамины должны поступать ежедневно и в дозах, соответствующих физиологической потребности растущего организма. Поскольку недостаток витаминов обнаруживается круглый год, то и принимать их нужно постоянно.

Иногда даже очень крепкие дети болеют так называемыми простудными заболеваниями. В остром периоде, при высокой температуре, ребенок нередко отказывается от еды. Даже выпить немного сока или ягодного морса его приходится уговаривать. Но вот, наконец, болезнь отступает. Маме хочется немедленно вложить в него все калории, которые он недополучил во время болезни. Желание понятное, но как же после вынужденного ограничения в питании помочь детскому организму восстановить силы и здоровье?

Природные витамины.

Шиповник.

Использование шиповника в несколько раз эффективнее приёма растворов чистого витамина С. Кроме того, в нём содержатся витамины Р, А, В2 и К, а также необходимые организму минеральные соли. Поэтому обязательно давайте ребенку чай из шиповника.

Чай из шиповника.

На ночь залейте в термосе сушёные ягоды шиповника кипятком – и на утро готов витаминный напиток. Для вкуса можно добавить варенье или мёд. Но помните, шиповник, ни в коем случае нельзя измельчать: колючки, находящиеся внутри ягод, могут серьезно повредить слизистую желудка.

Сухофрукты + орехи.

Это лекарство понравится всем детям. Смешайте поровну самые разные сухофрукты, не жареные грецкие орехи, фундук или семечки. Пропустите через мясорубку, добавьте мёд и съедайте по утрам натощак по десертной ложке. Для ослабленных детей с недостаточным весом в смесь можно добавить пивные дрожжи – дозу рассчитывать по возрасту согласно инструкции на упаковке.

Лимоны и чеснок

Это средство не только подпитывает организм витаминами, но и защитит от гриппа. Пропустите через мясорубку лимоны и очищенный чеснок, добавьте мёд. Количество компонентов должно быть приблизительно равным, но в зависимости от вкусов можно положить поменьше чеснока. Принимать по чайной ложке 3 раза в день.

Витаминные салаты.

Взять поровну моркови и яблок, натереть, смешать и добавить грецкий орех. Заправить сметаной или растительным маслом.

Нарезать дольками яблоко, грушу и апельсин. Выложить на тарелку. Добавить лимонный сок, сметану и украсить черносливом. Натереть на тёрке яблоки, морковь и редьку, добавить дольку чеснока, сок лимона, соль и сахар, заправить растительным маслом.

Лук.

Лук — это единственный овощ, который употребляется в пищу ежедневно. Ведь нельзя представить салат, суп, борщ и другие блюда без лука.

С давних времён знали о целебных свойствах лука и чеснока. На Руси бытовала поговорка: «Чеснок и лук от семи недугов». Все части репчатого лука обладают, прежде всего, бактерицидным, противовоспалительным, отхаркивающим, кровоостанавливающим, мочегонным и потогонным действием. В народной медицине репчатый лук применяется при лечении авитаминоза, инфекционных заболеваний и, различного рода, воспалительных процессов.

Не забывайте про мед, лук и чеснок – эти дары природы должны обязательно присутствовать на детском столе. Приучите ребенка их любить и многие вирусы обойдут его.