

Консультация для родителей

«Вкусные витамины»

Продукты, составляющие рацион детей, должны быть не только вкусными, но и полезными. То же касается и напитков. Обычно дети много пьют, и почему бы не использовать эту особенность для того чтобы обеспечить растущий организм витаминами и другими полезными веществами.

Витаминные напитки для детей – оптимальный вариант для утоления жажды и действенное средство профилактики авитаминоза и укрепления иммунитета ребенка. Чтобы Ваши дети в течение всего года получали такое полезное питье, придется заранее подготовиться – с лета заморозить ягоды и фрукты с собственного огорода. Много витаминов сохраняется и в том случае, если протереть ягоды с сахаром – такой домашний джем нужно хранить в герметично закрытой таре. Все это – настоящая сокровищница полезных веществ и лучшие ингредиенты для приготовления витаминного напитка для ребенка.

Соки

Дети просто обожают соки. Этот напиток уже может присутствовать в рационе крохи, которому едва исполнилось 4 месяца. Идеально, если сок будет не покупным, а свежавыжатым. Чем меньше пройдет времени с момента приготовления напитка до его употребления, тем больше витаминов получит Ваш ребенок. Рекомендуется разбавлять натуральные соки водой, ведь они отличаются высокой концентрацией, а это может негативно сказаться на слизистых желудочно-кишечного тракта ребенка. Еще одно важное правило – в качестве сырья нужно использовать только сезонные ягоды и фрукты. Какие же соки приготовить малышу? Апельсиновый сок является природным источником антиоксидантов и содержит большое количество витамина С, виноградный хорош в качестве профилактики анемии и истощения, морковный является мощным естественным иммуномодулятором и необходим для поддержания остроты зрения, томатный нормализует обмен веществ и работу сердечно-сосудистой системы. Традиционно детским считается яблочный сок – именно с него часто начинают прикорм малыша. В этом напитке содержится большое количество витаминов группы В, железо, бор, калий. Все эти вещества необходимы для того, чтобы ребенок сохранял ясность ума и упорядоченность мышления. Особенно это актуально сегодня, когда на детей со всех сторон обрушиваются лавины информации.

Компоты

Сырьем для домашних компотов могут быть замороженные или свежие ягоды (особенно полезны вишня и черная смородина), сухофрукты, фрукты. Главной задачей приготовления компота является максимальное сохранение витаминов и полезных веществ, содержащихся в ингредиентах. Для этого нужно соблюдать следующие правила:

храните ягоды, сухофрукты и другие продукты, из которых планируете готовить компот, в темном прохладном месте;
перебирайте ягоды, прежде чем отправить их на хранение в холодильник;
мойте ингредиенты непосредственно перед готовкой;
дождитесь, пока вода закипит – после этого быстро опустите в нее ягоды и фрукты, обязательно накройте кастрюлю крышкой, и выключите плиту - пусть компот настаивается. А вот кипятить ягоды не рекомендуется – так разрушается большая часть бесценных витаминов.

Узвар

Узвар – витаминный напиток, который готовится из сухофруктов. Подойдет все, что найдете в своих закромах – курага, груши, сливы, яблоки, изюм. Смесь заливается кипятком и настаивается в течение нескольких часов. Такой способ обработки позволяет сохранить множество полезных веществ, что делает этот витаминный напиток для ребенка эффективным средством укрепления его здоровья. Для большего эффекта в качестве тары для узвара рекомендуется использовать термос.

Клюквенный морс

Клюква является богатым источником витаминов В и С, содержит аскорбиновую кислоту. Это природное жаропонижающее и противомикробное средство, натуральный иммуномодулятор и вкусное лекарство от разных форм ОРВИ. Максимальную сохранность всех замечательных свойств ягоды обеспечивает приготовления морса из клюквы.

Первым делом ягоды необходимо тщательно перебрать, затем промыть и размять ложкой (лучше деревянной, от соприкосновения с металлом многие витамины разрушаются). Следующий шаг – отжимаем из получившейся массы сок через марлю и помещаем его до поры до времени в холодильник.

Остатки ягод кипятятся в течение 5-10 минут, затем отвар процеживается, перемешивается с соком – и морс почти готов. Осталось только добавить сахар по вкусу или немного фруктозы.

Чай и отвары

Сегодня травяные чаи для детей можно купить и в магазине. Но лучше все-таки сделать такой напиток самостоятельно – так вы будете уверены, что ваш ребенок получает действительно натуральный продукт, приготовленный по правилам, обеспечивающим максимальную сохранность витаминов.

Традиционно наибольшей популярностью, особенно в холодное время года, пользуются чай и отвары из шиповника. Этот дар природы содержит колоссальное количество витамина С, в десятки раз превышающее его содержание в цитрусовых (а ведь именно эти фрукты почему-то обычно считаются чемпионами). Не менее эффективно с задачей укрепления детского иммунитета справляются отвары из листьев мяты, ягод черники, малины, листьев и ягод земляники. Такие напитки рекомендуется подавать ребенку в теплом виде, предварительно добавив в них сахар по вкусу или чайную ложечку меда (если ваше чадо не страдает аллергией). Хорошо что бы малыш выпил их перед сном – так он скорее заснет и будет спать крепче.

Приготовить отвар шиповника несложно. Для этого нужно столовую ложку дробленого шиповника залить примерно 100 мл горячей воды и кипятить под закрытой крышкой около 10 минут. Затем отвар следует процедить и дать ему настояться несколько часов. Добавьте сахар – и угощайте ребенка.

Кисель

Этот вкусный напиток является профилактикой дефицита йода и железа у детей. Готовить его можно из чего угодно – свежих и сухих ягод, фруктов, варенья, джемов, сиропов. Во фруктово-ягодные кисели обычно добавляют картофельный крахмал, в молочные – кукурузный. Не обойтись и без такого ингредиента, как сахар.

Кисели не только обеспечивают растущий организм многими витаминами и минералами, содержащимися в продуктах, из которых его готовят. Он еще и оказывает благотворное воздействие на работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ, способствует быстрому выводу из организма холестерина.

Приготовление витаминных напитков не потребует от вас много времени и сил. При этом польза, которую они принесут вам и вашим детям бесценна. Пусть утоление жажды такими напитками войдет в привычку – и очень скоро вы заметите, что ребенок стал гораздо реже болеть.