

успокоительным, слабительным и противоаллергическим. Чаще всего кабачковый сок дают в сочетании с другими, так гораздо вкуснее. Наиболее удачными считаются морковно-кабачковые или кабачково-яблочные коктейли.

Огуречный сок богат минералами. Он укрепляет десны и зубки малышей, а также оказывает противовоспалительное и жаропонижающее действие. Такой сок хорошо давать детям вместе с морковным в соотношении 2:3.

Овощные и фруктовые соки можно делать, как отдельно, так и соединять их друг с другом. Например:

- Общеукрепляющим действием обладает микс из соков яблока, морковки и петрушки. Такой напиток повышает защитные силы организма и помогает малышу противостоять болезням и хворям.

- Укрепить косточки малышки можно также с помощью микса из сока петрушки, морковки, яблок и белокочанной капусты.

- Традиционный напиток — яблочно-тыквенный сок. Он не только улучшает пищеварение, но также еще укрепляет зубки и кости малыша.

Несколько правил приготовления соков из овощей/фруктов.

Перед приготовлением сока овощи/фрукты необходимо тщательно промыть под проточной водой, почистить и вновь ополоснуть. Чистить овощи/фрукты требуется непосредственно перед тем, как

опустить их в соковыжималку, иначе часть витаминов и микроэлементов разрушится от взаимодействия с кислородом воздуха.

Готовить сок нужно только из самых спелых и свежих овощей и фруктов. Яблоки или морковь с гнильцой абсолютно не подходят, даже если вы вырежете все эти дефекты.

Нарезайте фрукты и овощи ножом из нержавеющей стали, а сами соки следует готовить в стеклянной, фаянсовой или эмалированной посуде.

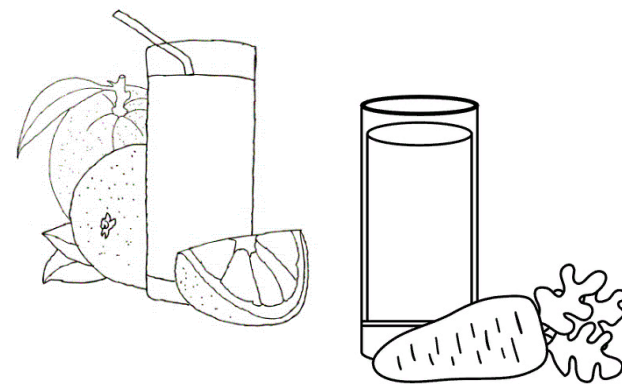
Давайте малышу сок сразу же после приготовления, поскольку весь комплекс полезных витаминов сохраняется в свежеприготовленном напитке не более 15 минут.

Детям не только будет вкусно и полезно пить свежавыжатые соки, но и интересно готовить их вместе с родителями. Процесс подготовки овощей/фруктов для соковыжималки можно сделать интересной игрой. А выжимать сок вместе с мамой понравится каждому ребёнку.

Пейте свежавыжатые соки вместе с детьми и будьте здоровы!

Муниципальное бюджетное
дошкольное учреждение детский сад
компенсирующего вида № 486

«О пользе фруктовых и овощных соков.»



Составитель: Наталья Владимировна
Привезенцева, воспитатель

Екатеринбург 2022

С наступлением осени и приближением зимы многие наверняка поспешили в аптеку за витаминами – «для поддержания иммунитета». Решение, безусловно, правильное, только вот не всегда синтетические витамины принесут организму такую же пользу, как те, что содержатся в натуральных продуктах.

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.

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. Медики рекомендуют пить апельсиновый сок для профилактики и лечения авитаминоза и простудных заболеваний.

Яблочный сок помогает детскому организму укрепить костно-мышечную ткань. В состав этого натурального напитка входят витамины группы В, С, аминокислоты, кальций, натрий, цинк. 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.

Виноградный сок за счет высокого содержания в винограде аскорбиновой кислоты, он оказывает общий оздоровительный эффект. Калий — укрепляет кости, фосфор — помогает усвоению кальция в организме, укреплению костного скелета и зубов.

Гранатовый сок детям специалисты рекомендуют при лечении анемии. Дело в том, что в самом соке железа не так уж и много, но кислоты, присутствующие в составе фрукта, помогают организму в дальнейшем благоприятно усваивать железо, которое может поступать из других продуктов. Кроме того, гранат, в общем, защищает организм от различных вирусов и заболеваний, повышая иммунитет. Еще одно

немаловажное свойство этого фрукта – он обладает жаропонижающим эффектом.

Тыквенный сок снижает жар, оказывает противовоспалительное, слабительное и общеукрепляющее действие. Помогает снять возбуждение у напряженных детей, а в сочетании с медом хорошо успокаивает и улучшает сон.

Морковный сок. Как известно, морковь — природный источник витамина А. Сок из морковки — это «оранжевое удовольствие», которое ко всему прочему стимулирует рост ребенка, укрепляет косточки и суставы, оказывает положительное влияние на развитие нервной системы. Морковный сок повышает аппетит деткам, страдающим его отсутствием, а также стимулирует иммунитет и повышает защитные силы малютки. Является мощным естественным иммуномодулятором и необходим для поддержания остроты зрения.

Капустный сок помогает справиться с запорами, нормализует сон и снимает зуд при кожных заболеваниях. Его рекомендуют пить при болезнях органов дыхания, таких, как бронхит, пневмония и бронхиальная астма, а также при анемии. Капустный сок сам по себе очень концентрированный, поэтому употреблять его лучше всего в сочетании с морковным в соотношении 1:10.

Кабачковый сок обладает массой положительных эффектов: общеукрепляющим, кроветворным,