

Сладкая жизнь

Наши малыши – большие сладёны. Так сколько же сахара на самом деле нужно ребёнку?

Когда и как давать?

Первое питание ребёнка - грудное молоко, сладость которому придаёт молочный сахар – лактоза. С прикормом – детскими смесями, в рацион малыша добавляется мальтоза. После года детям разрешается вводить в питание небольшое количество столового сахара и сладости. Количество сахара в сутки для детей от 1 года до 3-х лет – 40 г., от 3 до 6 лет – 50 г.

Начать знакомство со сладостями можно с различных муссов, на фруктово-ягодной основе, а также различными видами варенья, джемов, повидла.

С 3-х летнего возраста можно предлагать ребёнку торты и пирожные без жирного крема, нежирные сорта мороженого.

До 4-х лет нельзя давать детям карамель и леденцы, т.к. существует риск подавиться.

Польза и вред.

Сладости – это углеводы, а значит, источник энергии. Много двигающимся малышам это необходимо. Кроме того, конфеты, пирожные, торты – это такой источник радости! Нельзя просто так лишать его этого удовольствия.

Однако сладости нужно правильно распределить в течение дня:

- ✓ на завтрак достаточно сладкого чая;
- ✓ после обеда – иногда десерт;
- ✓ на полдник кусочек шоколадки или печенье;
- ✓ ужин – без сладкого.

Всё сладкое образует во рту молочную кислоту, которая угрожает кариесом. Кроме того, сахара откладываются в виде жиров. От сладкого нарушается обмен веществ, что повышает нагрузку на печень. Наконец, чрезмерное количество сладкого может вызвать изжогу и боли в желудке.

Что полезнее?

Шоколадные конфеты предпочтительнее других, так как шоколад – это и калории, и калий, и другие элементы, необходимые растущему организму. Есть ещё аргумент в пользу шоколада: его антиоксиданты хорошо влияют на иммунный статус, веществ, предотвращают сердечно-сосудистые и инфекционные заболевания.

Карамельки – это расплавленный сахар с добавкой ароматизаторов. Пищевая ценность у них отсутствует.

Зефир и мармелад не рекомендуется давать детям по причине содержания в них красителей и ароматизаторов.

Мороженое – очень даже полезно малышам, если это действительно качественный товар. В мороженом есть кальций, витамин B2 и молоко, но есть его надо в меру.

Мёд обладает не только высокой питательной ценностью, но и целебными свойствами: благоприятно воздействует на органы пищеварения, стимулирует аппетит. Кроме того, мед обладает антимикробными свойствами, оказывает противовоспалительный и отхаркивающий эффект при заболеваниях дыхательных путей. Если ребёнок страдает аллергией, это лакомство ему можно только после консультации с лечащим врачом.



Все о пользе клюквы



Пожалуй, каждый из нас знает наверняка, что клюква — это очень полезная ягода, которую собирают как ранней, так и поздней осенью.

Клюква содержит витамины РР, В, С, а также калий, магний, железо, кальций, фосфор, серебро, марганец и йод; органические кислоты: лимонную, хинную, бензойную, урсоловую, а также пектиновые вещества, флавоноиды, эфирное масло, дубильные вещества.

Целебные свойства клюквы:

Благодаря содержанию большого количества витамина «С», клюква, прежде всего, используется при простудах, ослабленном иммунитете, в межсезонье. Она не только помогает бороться с различными простудными инфекциями, но и служит отличным жаропонижающим средством. Кроме того, клюква выводит из организма токсины, которые накапливаются в период болезни.

Благодаря содержанию урсоловой кислоты, клюква предупреждает появление камней в почках.

Препятствует появлению кариеса и воспалению десен.

Клюква снижает уровень холестерина в крови и борется с гипертонией. Именно поэтому ее рекомендуется принимать в пищу людям, у которых имеются проблемы с сосудами и сердцем.

Клюква благотворно влияет на нервную систему, а также на состояние наших ногтей и волос.

Она является отличным мочегонным средством, не вымывающим однако калий из организма. А калий, как известно, отвечает за крепость наших сосудов.

Клюква используется при цистите, а также при расстройстве желудка и кишечника.

Маски и компрессы из клюквы рекомендуются при лечении гнойников и прыщей, поскольку клюква обладает антибактериальными свойствами.

Считается, что клюквенный морс снимает усталость, повышает активность мозга, увеличивает работоспособность человека.

Клюква способствует нормализации гормонального фона.

Данную ягоду назначают для улучшения аппетита, поскольку она способствует нормальному усвоению пищи, помогает в лечении гастритов с пониженной кислотностью.

Считается, что регулярное употребление клюквы препятствует появлению раковых заболеваний.





Вода - основа здоровья

Все знают, что вода – источник жизни. Она незаменима для организма и участвует во всех жизненно важных его процессах. Наш организм на 70% состоит из воды. Правильно подобранный режим питья благотворно влияет на здоровье и самочувствие.

Когда и как пить воду?

Стакан чистой воды с утра помогает запустить работу всего организма, восстановить дефицит жидкости. Ведь именно после ночи организм как никогда нуждается в восстановлении водного баланса. Мы спим примерно 8 часов, и за это время воду не пьем, а она тратится: уходит через поры кожи, с дыханием, участвует в обменных процессах организма. Когда организм получает слишком мало воды, появляются усталость, снижение энергии, головные боли, головокружения, запоры, сухость кожи, неприятный запах изо рта, сухость во рту, увеличение жировых отложений и другие симптомы обезвоживания организма.

Диетологи советуют пить в среднем около 2-х литров воды в день. Но пить нужно не залпом, а небольшими глотками и постепенно в течение дня. Пить воду надо комнатной температуры за полчаса до еды или через 2 часа после еды.

Какую воду лучше пить?

Замороженная в морозилке вода приобретает лечебные свойства. Американцы, употребляя соки со льдом, живут на 20-30 лет дольше, чем россияне. Полезнее всего талая вода. Для этого нужно её заморозить в морозилке, а потом оттаять при комнатной температуре. Хорошо пить бутилированную артезианскую воду, можно травяные или зелёные чаи без сахара, минеральную воду со слабым уровнем минерализации 1г/л., или обычную водопроводную воду, пропущенную через фильтр.



Кипячёная вода только восполняет баланс жидкости в организме, но не восстанавливает энергетику

Известно, что вода обладает способностью копировать, запоминать и передавать информацию. Это свойство воды используется для того, чтобы помогать людям восстанавливать здоровье. Если рядом с кувшином с водой играет классическая или любая другая позитивная музыка, то вода заряжается положительной энергией. А если раздаётся тяжёлый рок – то и вода будет нести в себе отрицательную энергетику. Вода воспринимает и наши слова, также как и музыку. Можно наговаривать на воду что-нибудь хорошее перед тем, как выпить, и вода это воспримет и передаст вам.

Слишком большое количество воды, выпитое за небольшой промежуток времени, является тяжёлой нагрузкой на организм. Избыток жидкости вреден для сердечников, гипертоников, людям с почечной недостаточностью, а также он может способствовать вымыванию из клеток солей натрия и калия, что может спровоцировать судороги или сердечный приступ.

Если вы принимаете медикаменты, вам необходимо пить больше воды, так как они тоже обезвоживают организм. При физической нагрузке, кормлении грудью, в жаркую погоду, при посещении бани, сауны, при острых инфекционных заболеваниях количество потребляемой жидкости тоже должно увеличиваться.

Как определить, достаточно ли количество жидкости вы употребляете?

Это можно определить по цвету мочи. Тёмная концентрированная моча свидетельствует о недостатке воды в вашем организме. Пейте больше. Или соберите в складку кожу на запястье с тыльной стороны и отпустите её. Если кожа расправится быстро – воды у вас достаточно, а если медленно – клеткам нужна вода.

Тем, кто хочет похудеть, рекомендуют пить воду до еды, а тем, кто мечтает прибавить в весе, - после еды. Прислушивайтесь к своему организму и так постройте питьевой режим, чтобы ощущать внутренний комфорт.

***Постарайтесь взять себе за правило –
пить артезианскую воду понемногу в течение дня,
не дожидаясь появления жажды***



Залог здоровья наших зубов заключается в нашем рационе.

Полезные продукты:

Кефир. Для здоровья зубов необходим *кальций и фосфор*. Безусловно, эти ценные элементы имеются и в других продуктах, но дело в том, что наш организм может их усваивать только в растворимой форме и в присутствии органических кислот. В кефире имеется и то и другое, и именно поэтому его состав считается наиболее сбалансированным.

Рыба. Для того, чтобы оставаться крепкими, нашим зубам нужны *белки*. Рыба – отличный поставщик животных белков. Рыбный белок, в отличие от мясного, содержит меньше соединительных волокон, а потому легче усваивается и быстрее переваривается. К тому же рыба менее калорийна. В «нагрузку» к полезным белкам любители рыбы получают ещё и витамин D, который нужен для усвоения кальция. Фосфора в рыбе тоже предостаточно.

Хлеб. Хлебная корочка не хуже зубной щётки очищает зубы от налёта, а хлебный мякиш в сочетании со слюной нормализует кислотно-щелочную среду во рту и препятствует возникновению кариеса.

Морковь. Ещё одна натуральная зубная щётка. Стоматологи советуют сгрызть не менее двух свежих морковок ежедневно.

Чернослив. Чернослив помогает бороться с кариесом, зубным камнем и воспалением дёсен. Он губительно действует на бактерии, вызывающие кариес и другие воспалительные заболевания полости рта.

Горький шоколад. Удивительно, но эта разновидность шоколада способна противостоять кариесу! Японские учёные обнаружили в горьком шоколаде вещества, которые мешают бактериям прикрепляться к поверхности зубов.

Дантисты настаивают: частые перекусы вредны для зубов. При частом употреблении маленького количества еды наш организм вырабатывает кислоту, которая повреждает зубы.

Естественные защитные механизмы человека рассчитаны на 3-5 приёмов пищи, не более.

Нанести непоправимый вред зубам могут: сладости, газированные напитки, фруктовые соки, переизбыток насыщенных жиров: сливочное масло, жирное мясо, сало.

Самый полезный продукт:

Грецкие орехи. По сравнению с другими орехами, существующими на планете, в грецких орехах вдвое больше антиоксидантов - витамин E в грецких орехах содержится в довольно редкой форме – гамма-токоферола. Эта разновидность витамина особенно важна для здоровья сердечно-сосудистой системы. Ещё одно преимущество грецких орехов – их не принято жарить, а значит, все полезные вещества в них отлично сохраняются.

Об уникальных свойствах капусты



О пользе капусты написано немало статей и монографий. И не даром! Такая привычная, обычная, дешёвая капуста может поистине творить чудеса!

Она завоевала безупречную репутацию и овоща-лекаря.

Капустный список не мал: это – бело и красно-качанная, цветная и брюссельская, китайская и кейл, кольраби, ну, и конечно, брокколи, – воистину, королева всего этого семейства.

Согласно рекомендациям медиков, эти овощи должны регулярно (как минимум, несколько раз в неделю) включаться в наше меню. И на то есть все основания.

А что известно науке о секретном оружии брокколи?

В отношении наличия питательных веществ, брокколи поистине можно сравнить с золотой жилой. Она содержит витамина «С» больше, чем апельсины, взятые в таком же количестве, а кальция столько же, сколько содержится в 1 стакане молока. Один среднего размера зрелый побег брокколи (около 200гр) содержит клетчатку в 3 раза больше, по сравнению с ломтём хлеба с отрубями. Брокколи также – один из богатейших источников витамина «А».



Особая же ценность капусты брокколи состоит в её противораковой защите.

Брокколи, а также и другие крестоцветные к тому же обладают уникальным качеством – биохимическим путём переводить некоторые канцерогенные субстанции из жирорастворимых в водорастворимые, тем самым позволяя организму избавляться от них посредством мочеиспускания.

Согласно Американскому Институту Онкологических Исследований, способность убивать раковые клетки груди, шейки матки, яичников, мужской онкологии, рака толстой кишки, печени, лёгких объясняется присутствием в брокколи специфического набора компонентов.

В целях укрепления здоровья диетологи рекомендуют потреблять капустные овощи преимущественно в сыром виде или слегка припущенными. Одной ложки измельченных побегов брокколи в салате будет вполне достаточно, чтобы принести ощутимую пользу организму.

Внимание! Люди, страдающие отклонениями в функции щитовидной железы, должны с осторожностью относиться к потреблению большого количества сырых капустных овощей.

Что и как готовить из капусты?

Правильно приготовить капустные овощи – это всё равно, что решить задачу с двумя неизвестными. Нужно суметь сохранить ценные питательные вещества и при этом изощриться сделать это «со вкусом»!

Основные принципы кулинарной обработки капусты:

1. Не переварить!
2. Добавлять сырые брокколи, цветную и брюссельскую капусту в салаты. В сочетании с другими овощами польза только прибавляется, а вкус становится интереснее.
3. Использовать капустные овощи в супах и прочих блюдах. Суп-пюре из брокколи или цветной капусты едят даже дети. Для сохранения идеи здорового питания используйте вместо сливок и молока только обезжиренное молоко, а вместо сливочного масла – оливковое. Для вкуса можно добавить в самом конце варки либо немного сыра с пониженным содержанием жира.

И заменяйте соль, на специи.

4. Пользоваться удобством упаковок быстрого замораживания в приготовлении горячих блюд из брокколи, цветной и брюссельской капусты. Питательные вещества в замороженном виде сохраняются полностью.

Пусть вся польза от этих ценнейших продуктов поступает к вам круглый год!

О ПИТАНИИ – ВСЕРЬЁЗ!

Не секрет, что хорошее питание – залог здоровья. Что уж говорить о растущем детском организме, для развития которого требуется достаточное количество белков и углеводов, витаминов и минералов.

С ежедневным меню детского сада Вы, уважаемые родители, можете ознакомиться в группах, на официальном сайте детского сада, где представлены основные нормативные документы, регламентирующие организацию питания в ДОУ, а также на общем стенде «Меню».

Ребенку-дошкольнику требуется полноценное пяти-шести разовое питание: завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин, молоко или кефир на ночь. В детском саду мы стараемся выдерживать режим питания. На завтрак предпочтительнее всего предлагать ребенку кашу на молоке (или на воде, если малыш страдает аллергией на лактозу). В кашу можно добавить свежие фрукты, измельченную курагу или чернослив, изюм, или любые другие ягоды и фрукты по сезону. Также для завтрака отлично подойдут творог, йогурт или омлеты.

Особое внимание следует уделить обеду. Ведь недаром известная поговорка рекомендует съесть его самому и ни с кем не делить. В идеале полноценный обед должен состоять из 4 блюд (как в детском саду).

Сначала салат овощной, фруктовый, или фруктово-овощной, затем на первое - жидкий бульон или суп, а на второе – гарнир и изделие из мяса. Следует помнить, что малышам нельзя добавлять в пищу майонез и кетчуп, их замените сметаной, растительным маслом или соком. Для первого идеально подойдет суп, сваренный на мясном, рыбном или овощном бульоне. Можно приготовить молочный суп.

В качестве гарниров к котлетам, биточкам, рулетам и запеканкам рекомендуем использовать макароны, рассыпчатые каши или овощи, как в отварном, так и в тушеном и запеченном виде.

На третье, конечно же, его величество – компот, сваренный из сухофруктов или свежих ягод и плодов. Кроме этого можно подать сок, кисель, чай или молоко. И ещё: для детей в любое время суток должна быть в свободном доступе питьевая вода.

Богатые белком продукты – мясо, рыба, яйца – дольше задерживаются в желудке и требуют для переваривания значительно большего количества пищеварительных соков. Поэтому их нужно использовать в первой половине дня, а на ужин лучше предложить малышу молочно-растительную пищу, чтобы желудок мог отдохнуть во время сна и не тратить силы на переработку «тяжелой» пищи.

А знаете ли вы, что от правильного питания детей, зависит не только их здоровье, но и интеллектуальное развитие. Для хорошего функционирования мозга нужен белок, витамины и ненасыщенные жирные кислоты, кроме того работа ума поглощает большое количество энергии.

Таким образом, правильное питание влияет на интеллект детей.

Итак:

1. Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.
2. Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.
3. Чечевица укрепляет нервную систему, стимулирует работу мозга.

4. Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.
5. Розмарин улучшает кровообращение и дает бодрость.
6. Морковь усиливает концентрацию внимания.
7. Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.
8. Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.
9. Морепродукты увеличивают креативность.
10. Авокадо способствует мозговому кровообращению.
11. Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.
12. Огурцы источник энергии.
13. Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.
14. Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.
15. Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.
16. Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.
17. Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.
18. Морская соль нужна для правильного баланса электролитов и способствует сжиганию жиров.

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ:

- Ребенка надо кормить в строго установленное время.
- Давать только то, что полагается по возрасту.
- Кормить детей надо спокойно, терпеливо, давая возможность хорошо прожевывать пищу.
- Ни в коем случае не кормить ребенка насильно.
- Не отвлекать от еды чтением или игрой.
- Не применять поощрений за съеденное, угроз и наказаний за несъеденное.

ПООЩРЯЙТЕ:

- желание ребенка есть самостоятельно;
- его стремление участвовать в сервировке и уборке стола.

ПРИУЧАЙТЕ ДЕТЕЙ:

- перед едой тщательно мыть руки;
- жевать пищу с закрытым ртом;
- есть только за столом;
- правильно пользоваться ложкой, вилок, ножом;
- вставая из-за стола, проверить свое место, достаточно ли оно чисто, при необходимости самостоятельно убрать его;
- окончив еду, поблагодарить тех, кто ее приготовил, сервировал стол.

Согласно рекомендациям диетологов дошкольникам необходим четырехкратный прием пищи: завтрак, обед, полдник и ужин. Особых премудростей в составлении рациона питания дошкольника не требуется. Достаточно того, чтобы еда всегда была свежей и разнообразной.

Не потакайте привычкам своих детей, пичкая их изо дня в день одними сосисками или жареной картошкой, даже если они очень это любят. Обязательны блюда из круп, овощей, свежего мяса и фруктовые десерты.

Но как раз с разнообразием блюд у многих мам возникают проблемы, особенно на завтрак и ужин, поскольку обедает ребенок обычно в детском саду. И если в более раннем возрасте, как правило, выручали каши и детские творожки, то для деток постарше приходится изобретать что-то более интересное.

Хороший выбор в ситуации с маленьким привередой – разнообразные каши (можно использовать сочетания круп), сваренные на молоке с наполнителями в виде всевозможных овощей, фруктов и ягод. Смело экспериментируйте, добавляя тыкву, морковь, изюм, чернослив...

В зимнее время можно использовать дачные запасы: замороженные яблоки, клубнику, малину, ежевику и другие. Не обладаете кулинарными талантами? Но для своего ребенка можно и решиться на овладение основами приготовления всяческих блюд из творога, дети любят творожники, пудинги, вареники, запеканки, а тем более, стоит ли напоминать вам о пользе творога?!

Не забывайте про яичные блюда – разнообразные омлеты, сладкие омлетики, яичницы с овощами и зеленью, и прочую прелесть!

Постоянная борьба родителей с перекусами своих ребятишек часто заканчивается неудачей, происходит это чаще всего из-за недостаточной гибкости и находчивости первых. Набегался ребенок на свежем воздухе, просит перекусить, а до обеда еще много времени? Держите на такие случаи свежие фрукты, а так же сухофрукты – курагу, изюм, чернослив и орешки (но только не соленые или в карамели — не забывайте об угрозе присутствия в них вреднейших афлатоксинов!). Не откажется непоседа и от сухарика или маленькой горбушки темного хлеба, сдобренной небольшим количеством душистого растительного масла. Так и аппетит не перебьется, и маленький желудок успокоится.

О вреде фаст-фуда в подобных случаях, говорить, видимо не стоит?!

Пусть ваш малыш будет здоров и весел, а вы ему в этом поможете.

Блюда из творога

Всем известно, что творог полезен и детям, и взрослым благодаря высокому содержанию кальция. А вы знаете, что творог – это еще и хороший источник белка? Молочный белок, содержащийся в твороге, усваивается гораздо лучше, чем мясной белок? и содержит множество необходимых организму аминокислот.



Благодаря богатому содержанию кальция и фосфора, творог особенно полезен деткам: в период роста костей и зубов организм нуждается в большем количестве этих микроэлементов.

Педиатры рекомендуют вводить творог в рацион малышей уже в 8-10 месяцев. Что же можно приготовить из творога? Огромное количество очень вкусных, полезных, питательных и не сложных в приготовлении блюд! Но сначала мы приготовим домашний творог.

Всегда приятно быть уверенным в качестве продукта. А что может быть лучше, вкуснее и полезнее, чем свежий творог? Только творог, приготовленный своими руками!

Чтобы приготовить домашний творог, возьмите кефир 3,2% жирности и поставьте его на медленный огонь, но следите, чтобы он не закипел. Когда появятся плотные сгустки, снимите кастрюлю с плиты и дайте постоять пару часов. Теперь можете процедить полученный продукт. У вас получится свежий творог и немного сыворотки, которую вы можете использовать для выпечки блинов.

«Нежный творожок с ягодами или фруктами»

Дети обожают магазинные творожки, но кто из нас на самом деле уверен в их качестве?

*Чего в них больше – вреда или пользы? Мы можем сами приготовить десерт не хуже,
а намного лучше и вкуснее!*

Взбейте домашний творог в миксере со сливками. Перед взбиванием можно добавить любые фрукты и ягоды. Кстати, если вы не поленитесь летом заморозить свежих ягод, то зимой у вас будет запас витаминов. Может быть, размороженные ягоды не так красиво выглядят, как свежие, но в творожке они очень вкусны и уж точно полезнее ароматизаторов, «идентичных натуральным»!

«Творожные снеговики»

Дети обожают игры – это известно всем. Так почему бы не побаловать своего малыша и не слепить на полдник снеговиков?

Обезжиренный творог смешайте со сгущенным молоком и слепите несколько небольших ровных шариков. Соедините шарики, поставив, их друг на друга так, чтобы получилось несколько снеговиков. Носы снеговикам можно сделать из

маленького кусочка вареной моркови, глаза из изюминок или любых небольших ягод – смородины, брусники и др. Детки от 2-3 лет уже могут сами участвовать в изготовлении этого лакомства.

«Кабачки с творожно - сырной начинкой»

Это блюдо легкое и в то же время питательное. Лучше всего его готовить на ужин. Кушать запеченные кабачки с такой начинкой могут и совсем маленькие детки, уже с 10-12 месяцев. Блюдо получается очень нежное, его легко прожует даже беззубый малыш.

Для приготовления нам понадобятся молодые кабачки, которые следует очистить от кожуры и нарезать толстыми кольцами. Укладываем их в глубокую сковороду и в середину каждого колечка кладем ложку творога, смешанного с тертым сыром. Заливаем водой и тушим под крышкой до готовности. По желанию можно добавить немного оливкового масла.

«Творожный рулет с фруктово-ягодной начинкой»

Это блюдо лучше есть теплым. Вкусное, полезное и очень питательное, оно прекрасно подходит для детского завтрака.

Взбейте небольшую чашку творога и чашку молока в миксере и смешайте с тремя сырыми яйцами. Можно добавить немного сахара по вкусу. Испеките на большой сковороде что-то вроде тонкого омлета. Разложите сверху запеченные яблоки, бананы, ягоды и сверните рулетом. Деткам постарше можно предложить кушать этот рулет со сметаной.

Эти блюда из творога не только вкусны и полезны, но и просты в приготовлении, а ведь это так важно для любой мамочки – не только вкусно накормить любимого малыша, но и успеть поиграть с ним!



Мандарин: символ праздника или лекарь?



Яркие и сочные мандарины издавна ассоциируются с Новым Годом. Аромат свежих фруктов вместе с запахом ёлки насыщают дом ощущением праздника и уюта. На новогоднем столе мандарины всегда занимают видное место, а дети зачастую предпочитают их конфетам.

Чем же замечательны эти цитрусовые, кроме приятных ассоциаций? Оказывается, мандарины богаты особыми веществами-фитонцидами, действительно вызывающими хорошее настроение. А высокое содержание витаминов и органических кислот только усиливают положительный эффект.

Мандариновый сок улучшает пищеварение, а некоторые элементы, входящие в состав солнечных фруктов, улучшают остроту зрения и не дают появиться многим болезням.

Мандарин - представитель семейства цитрусовых, а значит, в нём сокрыты целые залежи витамина «С». Но не только! Ещё в этих "оранжевых мячиках" содержится витамин «D», обладающий противорахитным действием, и витамин «К», способный обеспечить эластичность кровеносных сосудов. А вот нитратов в мандаринах не бывает. Потому что эти вредоносные вещества с лимонной кислотой не уживаются.

Существует огромное количество способов использовать мандарины в лечебных целях.

Мандариновый сок является полезным диетическим и лечебным напитком. Особенно он рекомендуется детям (даже младенцам) и больным.

Мандарины используют при лечении астмы и бронхитов. Они содержат большое количество феноликовой аминокислоты, которая называется синефрином. Это хорошо известное противозастойное и противоотёчное средство. Для очищения лёгких от слизи рекомендуется каждое утро выпивать по стакану мандаринового сока.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся поносами, очень полезны свежие мандарины. Обильное употребление мандаринового сока – это отличная профилактика гельминтозов. Мандариновая кожура входит в состав смеси лекарственных растений для получения горькой настойки, которая применяется в медицине для повышения аппетита и улучшения пищеварения, её принимают по 10-20 капель за 15-30 минут до еды.

При диабете отвар из кожуры мандаринов способствует снижению уровня сахара в крови. Кожуру 3 плодов кипятят 10 минут в 1 литре воды. Отвар нужно держать в холодильнике непроцеженным и принимать ежедневно.

При кожных заболеваниях действие фитонцидов, содержащихся в мандарине, настолько сильно, что свежий сок убивает некоторые грибки (трихофитию, микроспорию). Чтобы излечить кожу и ногти, поражённые грибом, следует многократно втирать в них сок из дольки или кожуры мандарина.

Несмотря на лечебные свойства, мандарины могут и навредить. Так, они раздражают почки и слизистую оболочку желудка и кишечника. Поэтому мандарины не стоит употреблять при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, энтерите, колите и при обострениях, воспалительных заболеваниях кишечника, а также при холецистите, гепатите и остром нефрите.

В пищу рекомендуется употреблять мандарины целиком – вместе с белой сеточкой, содержащей гликозиды - вещества, укрепляющие стенки сосудов. Да и кожуру выбрасывать не стоит. Напиток, приготовленный из отвара мандариновой кожуры и мёда, улучшает выработку желудочного секрета, и стимулируют усвоение пищи, да и просто очень вкусен.

Чем пахнут мандарины... Чудом, тайной, сказкой, снегом, новогодней ёлкой и хорошим настроением! Стоит начать очищать мандарин от кожуры, притом в любое время года, и, вдыхая этот тонкий, сладкий, своеобразный аромат, мы мысленно перемещаемся в атмосферу новогоднего праздника - вот такая получается «машина времени»! Уже только за это можно любить мандарины!

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ, ПЕРЕНЕСШИХ ОСТРЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ

Как правило, дети, вернувшиеся в детский сад после перенесенного заболевания, страдают пониженным аппетитом, физически ослаблены. Поэтому основные принципы организации питания этих детей совпадают с принципами организации питания детей с гипотрофией. Это касается и часто болеющих детей. Их в первую очередь обеспечивают достаточным количеством животных белков, богатых незаменимыми аминокислотами. Для этого надо следить, чтобы часто болеющий ребенок полностью съедал полагающуюся ему порцию мяса, рыбы, творога.

Лучше, если эти порции будут несколько увеличены (на 10—15%) за счет уменьшения количества гарнира, так как ослабленные после болезни дети нуждаются в дополнительном белке, которого они из-за пониженного аппетита недополучают.

Для восполнения дефицита белка можно обогащать пищу энпитом (белковым, обезжиренным) в течение 1—2 недель до восстановления нормального аппетита и улучшения общего состояния.

Количество жира в питании детей должно соответствовать возрастной норме. Некоторые родители, а иногда и воспитатели считают, что ребенку, перенесшему заболевание, надо дать более питательную жирную пищу, увеличивают ему порцию сливочного масла, дают сливки, сметану. Это большая ошибка. Избыточное количество жира отрицательно влияет на аппетит ребенка, и без того нарушенный вследствие заболевания.

Для улучшения аппетита и повышения защитных сил организма ослабленным после болезни детям несколько снижают количество животных жиров, заменяя их растительным маслом, богатым полиненасыщенными жирными кислотами, оказывающими

благоприятное действие на выработку иммунитета. Общее количество растительных жиров в рационе ребенка должно составлять около 20% всего количества жира.

Во время кормления ослабленных детей (в обед) им увеличивают порцию салата, добавив в него немного растительного масла. Полезно давать салаты с растительным маслом несколько раз в день. Родителям можно порекомендовать дать ребенку такой салат утром до ухода в детский сад и вечером перед ужином.

Для повышения аппетита и достаточного снабжения организма детей витаминами и минеральными веществами рекомендуется широко включать в их рационы разнообразные фрукты и овощи, фруктовые, овощные и ягодные соки, отвары из овощей и фруктов, избегать избыточного потребления сладостей, сахара.

Для возбуждения аппетита детям можно предложить перед едой кусочек предварительно вымоченной сельди или немного кислого сока. В обед желательно вместо супа дать крепкий бульон (не более 80—100 мл), а затем наиболее питательную часть второго блюда (мясо, рыба, курица).

Молоко ослабленным после болезни детям целесообразно заменять кисломолочными продуктами, стимулирующими процессы пищеварения. Общее их количество может быть несколько увеличено. Например, можно порекомендовать родителям дать ребенку перед сном стакан кефира.

У переболевших детей повышается потребность в витаминах. В течение двух недель им вводят витамины **С**, группы **В**, **А**, **Е** (в возрастных лечебных дозировках).

Пища детей, перенесших острые заболевания, должна быть легкоусвояемой, разнообразной, красиво оформленной.