

***Презентация на тему:
«Хочу быть здоровым»***





«Чай с шиповником»

Залейте 1ст.л. сухих плодов стаканом воды, всыпать 1-2 ч.л. сахара и варить под крышкой в течение 10 минут. Затем настоять 1-2 часа (под крышкой), процедить и пить в течение дня вместо воды или чая.

Шиповник – это известный природный иммуотоник. А вкусный чай, с приятной кислинкой, содержит суточную дозу витамина С, который так необходим в период сопротивления инфекции.

A close-up photograph of a young child with blonde hair, wearing a blue and white striped shirt, drinking from a clear glass. The child is holding the glass with both hands and looking down at the liquid. The background is blurred, suggesting an outdoor setting.

«Волшебное молочко»

Приготовьте медовый напиток из воды с медом. Смешайте сок черной редьки (можно заменить морковным) с напитком и молоком из расчета 1:0,5:0,5. Давайте малышу пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Это еще один вкусный рецепт от простуды. А так же эффективное средство от кашля.

И, конечно, не отказывайте ребенку в его любимых фруктах: винограде, апельсинах, грушах, дыне, бананах. Поите его свежевыжатыми соками. Только не переусердствуйте в деле витаминизации. Помните, что избыток витаминов тоже не слишком полезен. Все хорошо в меру, особенно в таком деликатном деле, как здоровье вашего малыша



«Паренки» с изюмом.

Сложите несколько небольших репок в глиняный горшок, залейте $\frac{1}{2}$ стакана воды и поставьте в духовку потомиться под крышкой. Когда репа размягчится, всыпать 100-150 гр. изюма и пропарить еще 5 минут. Когда хорошо остынет, дать малышу. Можно «приправить» ложечкой меда.

A close-up photograph of a glass filled with a thick, white, foamy beverage, likely milk. A slice of dried fig is perched on the rim of the glass. The background is a warm, brownish-gold color.

«Инжирное молоко»

Проварите инжир на маленьком огне в течение 20 минут (после закипания) из расчета 3-4 штуки на стакан молока.

Это очень полезное и эффективное средство при кашле. Инжир издревле известен своими полезными свойствами, его даже используют в составе противоопухолевых препаратов, так что справиться с банальной простудой для него не составит особого труда.

The image shows three baked apples on a yellow plate. Each apple has a slice of orange on top. The apples are surrounded by several blueberries. The background is a blue and white patterned tablecloth.

Яблочко «Сюрприз»

Угостите малыша печеным яблоком. Приготовить его совсем не трудно, особенно, если у вас есть микроволновая печь. Достаточно лишь вырезать сердцевину (не насквозь), и наполнить отверстие медом, протертым ягодным «желе» (к примеру, из клюквы) или сладким творожком с изюмом.

Этот несложный десерт окажет большую помощь иммунной системе малыша. В яблоках много витаминов, железо и фитонциды. Причем, печеные яблоки считаются полезнее свежих, да и усваиваются организмом гораздо лучше. Клюква обеззараживает и обладает неплохим мочегонным эффектом, мед оказывает противовоспалительное действие, а творог заряжает энергией и насыщает организм.



«Оранжевый» салатик

Натрите на терке свежую морковь, смешайте ее с медом в соотношении 2:1. Помимо общего витаминизирующего и противовоспалительного эффекта, этот салатик значительно облегчит боль в горле при ангине и уберет белый налет с миндалин. Можно добавить немного орехов и сухофруктов, чтобы салатик был более сытным.



ПРИЯТНОГО



АППЕТИТА

