

***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 girl with blonde hair drinking from a glass of yellow liquid. The background is blurred, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on the lower part of the image.

### **«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. The foam is dense and has many small bubbles. A slice of dried fig is perched on the rim of the glass on the right side. 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**

