

Памятка для родителей "Вкусные рецепты от простуды"

Очень часто, когда дети болеют, это резко сказывается на их аппетите. Ничего не хочется. И в эти непростые дни так хочется подсластить малышу «пилюлю». Мы, родители, частенько идем на поводу у маленьких капризуль и ублажаем их шоколадками, газированными напитками, чипсами. А между тем, для ослабленного детского организма это не самая лучшая пища. Лучше побаловать детей вкусными и полезными народными рецептами от простуды. И сладко, и с болезнью отлично справится.

«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.

Яблочко «Сюрприз»

Угостите вашего ребенка 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.

«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.

Чай с шиповником

Залейте 1 ст.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 иммунотоник. А вкусный чай, с приятной кислинкой, содержит суточную дозу витамина С, который так необходим в период сопротивления инфекции.

«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, бананах. Поите его свежее выжатыми 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 ребенка.

Надеемся, что эти вкусные рецепты от простуды помогут вашим детям справиться с заболеванием.

Будьте здоровы!