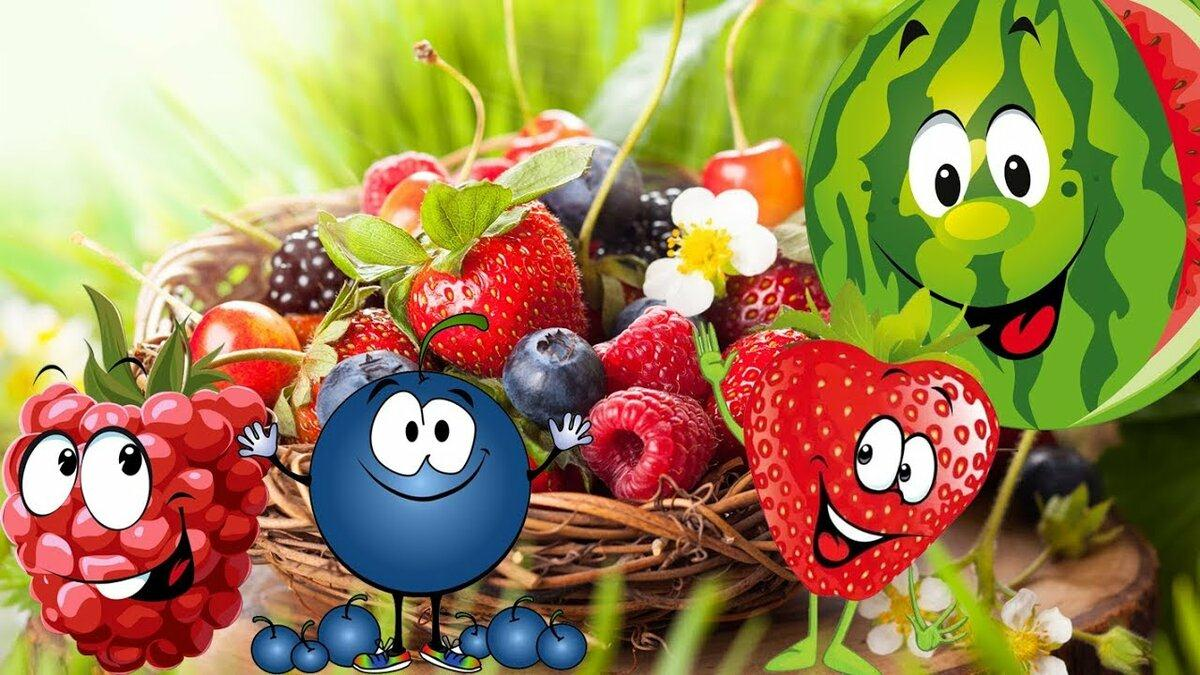
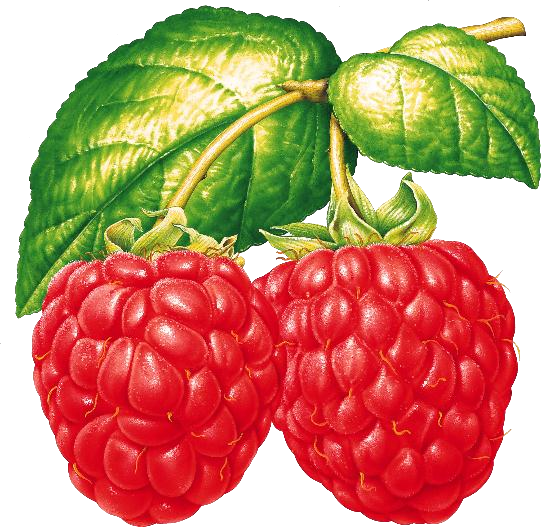
**Польза ягод для ребенка**

На дворе лето, и мы вовсю запасаемся витаминами. Особенно хорошо идут у нас ягоды. Думаю, зелень и ягоды самые главные поставщики витаминов летом. Ведь и те, и другие можно есть с самого начала теплого периода.

Особенно радуют ягодки детей. Зелень далеко не каждый ребенок захочет есть, а от сладких и красивых ягод вряд ли кто откажется.

**Ягоды** – это концентрат биологически активных веществ: минералы, антиоксиданты, пектины, полезные кислоты. Они значительно уступают фруктам по разнообразию витаминов: в ягодах много витамина С, остальные представлены в ограниченном количестве. Основная ценность ягод в другом: каждый вид как будто специально создан для борьбы с определенным недугом. Вещества в отдельной ягоде подобраны с умом, одно дополняет и усиливает другое. В отличие от грибов ягоды не накапливают различные вредности из атмосферы (тяжелые металлы, радиоактивные вещества), они прекрасно сохраняют свои свойства при сушке, заморозке или правильной консервации.

В ягодах очень много кислот, поэтому не стоит употреблять их на голодный желудок.

**Рекомендации:**

Отправляясь с ребенком в сад, покажите ребенку ягоды, которые растут на вашем участке;

Обратите внимание малыша на их внешний вид (цвет, форма);

Не забудьте рассказать ребенку о том, как называется та или иная ягода;

Отправляясь на прогулку в парк или в лес, так же можно обратить внимание на ягоды, растущие в лесах, предупредив о том, что без разрешения взрослых есть лесные ягоды нельзя;

На прогулке повторите названия и внешние особенности увиденных ягод, их названия.

**Клубника**

Польза

Основная ценность – много витамина С и фолиевой кислоты. Пока идет ягодный сезон, обязательно даю ее сыну. Считается, что она укрепляет иммунитет и сосуды и благоприятно влияет на пищеварение.

*Противопоказания и опасности*

1. Наверное, клубника из всех ягод — самый сильный аллерген. И хотя у моего сына, к счастью, ничего подобного не наблюдалось, увлекаться не разрешаю.

2. Казалось бы, безобидные маленькие косточки на поверхности ягоды. Но именно они могут вызывать аллергию и раздражать пищеварительную систему. Так что первый раз давать ребенку желательно только мякоть ягоды.

3. Так как клубника соприкасается с землей, ее нужно очень тщательно мыть – на ней могут оказаться яйца гельминтов. А еще тщательное мытье опять же уменьшает риск аллергии, так как на поверхности ягоды скапливается много пыльцы растений.

4. В клубнике много щавелевой кислоты, а, значит, детям с больными почками ее лучше не давать.

**Смородина**

Польза

В красной смородине много калия и магния, а значит, она полезна для сердца и нервной системы. Черная смородина, благодаря обилию в ней витамина С, повышает иммунитет.

Наверное, поэтому дети летом почти не болеют.

Регулярное употребление смородины может повысить гемоглобин и свертываемость крови. Иногда это необходимо. Например, когда моей дочери предстояла операция, ее пришлось отложить из-за плохой свертываемости крови.

*Противопоказания*

В черной смородине витамина С больше, чем в красной, но в кожице есть дубильные вещества, которые могут вызвать запор. Так как у нас есть такая проблемка со стулом, я сыну боюсь давать ее много. Хотя он ел бы и ел.

**Малина**

Если говорить о ней, как о лекарстве, то полезна малина при простудных заболеваниях как жаропонижающее и обезболивающее, это всем известно. Также она — кладезь витаминов, микроэлементов, пектинов, фолиевой кислоты. И просто очень вкусная ягода.

**Вишня**

Польза

Вишня богата фолиевой кислотой, витаминами группы В, витамином С. Как

лекарственное средство она больше полезна пожилым людям, но и для ребенка

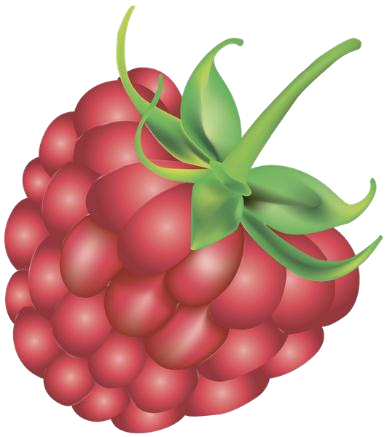
неполезной не будет. Главное, давать ребенку темные, совсем спелые ягоды и вынимать косточки.

*Противопоказания и опасности*

Главная опасность вишни – это ее косточки в заготовках, которым больше года. В такой вишне образуется синильная кислота, особенно опасная для детского организма. Поэтому, вишню в любом виде я стараюсь на следующий год не оставлять.

**Необходимо помнить**

Любые ягоды могут вызвать аллергию у ребенка. Хотя, возможно, реакция бывает не только на составляющие продукта, но и на химические вещества, которыми обрабатывались растения. Поэтому, я считаю, лучше давать ребенку ягоды, если есть возможность, из своего (или родственников или знакомых) сада. А вы даете своему ребенку ягоды?

**Чтобы** **малыш** **поскорее** **запомнил** **названия** **ягод** **разучите** **короткие** **стишки** **с** **их** **названиями:**

Если заболел ангиной

Или просто простудился,

Быстро вылечит малина,

Если летом не ленился!

Вишня -ягодка созрела

Ах, как вовремя поспела,

В сад сегодня мы пойдем,

И всю вишню соберем.

На компот и на варенье

Будет деткам угощенье!

Вот и спелая клубничка.

Рядом с ней её сестричка.

Вместе в листиках сидят

И на солнышко глядят.

Земляника, земляника,

Что за прятки, выходи-ка!

А она листком шуршит,

Показаться не спешит!