



Польза компота для детей

Консультация для родителей





Первооткрывателями компота были французские кулинары, но в Древней Руси также готовили похожий безалкогольный напиток – взвар или узвар. Его полезные свойства во многом определяются химическим составом входящих компонентов – ягод, фруктов, в том числе и сушеных. Сегодня этот напиток готовят в каждом доме, консервируют на зиму и варят из мороженых плодов зимой. Особенно он полезен для **растущего организма ребенка.**

Полезьа компота

- Пользу компота трудно переоценить и определяется она входящими в состав ингредиентами:
- витамина С, выступающего профилактикой сезонных бронхолегочных заболеваний очень много в смородине, крыжовнике, яблоках, сливах, абрикосах. Абрикосовый напиток улучшает работу сердца.
- КЛЮКВА повышает иммунитет, а сливы обладают слабительным эффектом и хороши в качестве профилактики и устранения запоров. Яблоки – мощнейший источник железа



- ▶ нормализуют обмен веществ и состояние центральной нервной системы вишня и слива за счет содержащегося в них витамина В2. Грушевый компот борется с желудочными, сердечными и почечными заболеваниями;
- ▶ польза компота из сухофруктов не подлежит сомнению, иначе его не давали бы детям в детских садах и школах. В период сезонной депрессии, авитаминоза и прочих «прелестях» зимы напиток может стать просто спасением для уставшего, страдающего от потери работоспособности организма. Курага и чернослив улучшат перистальтику кишечника, яблоки и груши снизят внутричерепное давление, ускорят метаболизм. Напиток рекомендуется включать в состав комплексной терапии цистита, простудных инфекций, подагры, ревматизма, заболеваний ЖКТ.



Влияние компота на детский организм



- ▶ Детский организм намного больше взрослого нуждается в достаточном количестве витаминов, минералов и других питательных веществ. Ведь малыши растут и развиваются, тратят много энергии на игры и умственный труд.

Как влияют фруктовые отвары на детский организм:

- ▶ Повышают иммунитет, помогают сопротивляться инфекциям и другим недугам. Это особенно актуально в холодное время года, когда сезонных ягод нет, а привезенные из-за границы содержат большое количество химических компонентов, сводящих к нулю все полезные свойства. Некоторые дети даже в сезон отказываются есть фрукты и ягоды, поэтому спасением для мам выступают именно домашние напитки.
- ▶ Компот для детей может выступать таким домашним лекарством – эффективным и доступным. Ведь какая мама откажется от возможности заменить традиционное медицинское средство с кучей побочных эффектов на такое же по результативности, приготовленное собственноручно без каких-либо консервантов, красителей и других химических добавок.

- Многие мамы сомневаются, можно ли ребенку компот? Если отсутствует аллергия на плоды, а сахар нормально переносится организмом, то не только можно, но и нужно. А если нельзя сахар, то всегда можно приготовить напиток без него или добавить мед, фруктозу.



- На компот из сухофруктов аллергия развивается очень редко, а еще одним плюсом этого напитка является то, что в высушенных плодах полезные вещества концентрируются в более высоком количестве. Поэтому напиток, приготовленный из небольшой жмени сухофруктов по своей питательной ценности равносителен напитку, полученному из поллитровой баночки свежих плодов.



- ▶ Как видно, компот – это просто кладовая ценнейших веществ, необходимых для поддержания нормальной деятельности организма. Поэтому не стоит им пренебрегать и готовить регулярно, радуя домашних и детей.



*Источник: Польза и Вред.ру
Интернет-журнал с полезной
информацией*