

Детям - о здоровом питании

О фруктах детям: справочный справочник здоровья

О полезности фруктов



Вы наверняка замечали, что каждый новый день для ребенка это важное событие, не то, что для взрослых – постоянная суета, проблемы. Дети не знают усталости, они бегают, развиваются и постоянно растут, как физически, так духовно. Их жизнь можно разделить на условные периоды, после которых появляются какие то новые привычки, получая свежую информацию, дети пробуют применить ее в жизни, а мы стараемся, чтобы новыми были только хорошие привычки.

Так было и у меня.

Моя трехлетняя дочка не любила фрукты. Вишни, однажды попробовав, совсем не захотела кушать, яблоки ела изредка, да и то не все подряд, а только сладкие, бананы ей тоже не очень нравились, только апельсины и мандарины любила.

Мы пытались ей объяснить, что фрукты полезные, но в три года разве это можно понять? Однажды, я увидел серию сказок о фруктах из известных многим читателям Добрых сказок. Сначала прочел сам, а потом позвал детей (старшей дочке уже восемь лет). Младшая, после нескольких строчек, слушала, затаив дыхание, старшая сначала показывала вид, что уже не маленькая, но через минуту тоже притихла и подвинулась поближе.



Очень понравилась сказка о невесте Вишенке, я и сам удивился тому, сколько проблем со здоровьем можно избежать только при помощи вишни. Принцесса Яблонь не менее интересная сказка, оказалось, что целое королевство выздоровело с помощью только одних яблок. Результат превзошел все ожидания, дети жаждут фрукты. Целый день едят яблоки, младшая бегает вокруг вишенки и что-то им шепчет. А старшая, вместе с мамой взялась печь яблочный рулет. Вкусно у них получилось!

Уж сколько раз твердили миру, что "мы - отражение того, чем мы питаемся!"

Вы когда-нибудь были в косметической лечебнице? Нет, не в салоне красоты, где дамы в возрасте пытаются вернуть былую свежесть и молодость увядшей коже. В обычной лечебнице? Даже заходить не надо, а просто постоять на улице и посмотреть на посетителей. Особое внимание стоит обратить на

молодежь. Это только в рекламе кожа становится гладкой и сияющей за 20 минут, а на деле - все гораздо сложнее. Я, как врач-косметолог и мать подрастающей девочки, поделюсь своим опытом.

Правильное питание – залог здоровья и профилактики болезней. Это прописная истина, известная каждому взрослому. Так почему бы не приучать к этой мысли детей с раннего детства? Изобилие заморских лакомств в ярких упаковках, закусочные «Макдональдс» с призами и подарками, громадный выбор продуктов с применением сои, супы и каши быстрого приготовления, чипсы, кириешки... Да мало ли всяких соблазнов открыла нам рыночная экономика!

Вы когда последний раз видели ребенка, грызущего морковку? А сами когда последний раз делали салат из свеклы или тыквы, например? Себе любимой, а не гостям? Так чему же тогда удивляться, что у первоклашек находят гастрит, у подростков – сплошные комплексы по поводу испорченной кожи, у вас – целлюлит и ломкие ногти, у мужа - «пивной» живот. Учеными установлено, что 60-70% процентов пищевого рациона должна составлять растительная пища



. Такая вот биологическая особенность нашего организма, рожденная многовековыми традициями. Ягоды, фрукты, овощи, целебные травы – все это доступно, полезно и совершенно необходимо человеку, тем более - растущему.

Я спохватилась, когда заметила, что дочь признает в качестве еды только мясо и сладости. У нас папа - большой любитель шашлычков с пивком. А к сладкому приучили мои благодарные пациенты. Никакие уговоры, посулы,

угрозы не могли заставить ребенка есть тыквенную кашу или суфле из цветной капусты. А суп из крапивы вызвал чуть ли не истерику.



Пришлось искать выход. Помог, как всегда, интернет. Есть такая книга «Сказочный справочник здоровья» в трех томах. Заказала и выкупила все три. И не пожалела. Раньше мы засыпали со сказкой, а теперь – еще и обедать с ней начали. В увлекательной и доступной форме ребенку рассказывается о пользе фруктов, овощей, меда, орехов, злаков, трав. Сказки интересные и познавательные. Много простых рецептов. Так и пошло у нас дело, по ложечке, по сказочке начала моя капризуля привыкать к овощам и фруктам.

И сама я почувствовала себя лучше, когда на работе стала перекусывать не бутербродом с колбасой копченой, а яблочком да бананом, не кофе со сливками, а соком. Муж, правда, косится пока на растительные изыски, но скоро мы и его обратим в нашу веру. Громадное спасибо авторам сказок. Я теперь всем рекомендую на Ваш сайт заглядывать. Да здравствуют овощи и фрукты!

Людмила.

*Ознакомиться с книгой, скачать и прочесть фрагменты, скачать рассказы, рецепты и иллюстрации можно на сайте *Dobrie Skazki* в разделе *Здоровое Питание - Фрукты, Овощи Орехи и злаки**

Сайт [Образовательная методика для родителей и педагогов, рассказы и сказки для детей](http://www.dobrie-skazki.ru)

Образовательная методика *Добрые Сказки*. Книги популярны и с успехом используются родителями и педагогами в России, на Украине, в США, Канаде, Англии, ЮАР и даже Индии, что само по себе свидетельствует об эффективности данного метода воспитания и образования детей. Книги опубликованы авторитетными издательствами Англии и США, и доступны на самом крупном в мире интернет-гиганте amazon.com

<http://www.dobrie>

skazki.ru/spravochnik_zdorovya.htm