

Консультация для родителей

«Ягодная пора»



Вот и наступило долгожданное лето! Лето можно назвать самым долгожданным временем года. А почему? Да потому, что лето это солнце, это купание в озере, это веселые игры в песок и конечно лето это самое витаминное время года! А какие самые любимые детьми летние витамины? Конечно же, это ягоды!!! Земляника, клубника, черника, смородина и много других.

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. Очень важно дать ребятам представление о полезных ягодах в самом раннем возрасте, потому что наши дети, увидев на кусте красивую ягоду, поспешат её съесть! А ведь эта ягода может оказаться и ядовитой.

Дети все больше времени проводят на улице, на даче с родителями, выезжают на отдых в лес. Прогулка в лес – это очень хороший отдых, который укрепляет здоровье, знакомит ребенка с родной природой. Необходимо выделить некоторые правила поведения, которые дети должны выполнять неукоснительно, так как от этого зависят их здоровье и безопасность. Расскажите ребенку о ядовитых растениях, которые растут в лесу, на полях и лугах. Объясните, что надо быть осторожными и отучиться от вредной привычки пробовать все подряд (ягоды травинки).

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;
- Для того чтобы проследить за тем, появится ли у ребенка аллергическая реакция на определенный сорт ягод, нельзя вводить в детское питание сразу несколько видов ягод;
- Десерты с содержанием свежих ягод лучше всего готовить сразу перед тем, как накормить ими ребенка. Приготовленные заранее ягодные блюда и подвергшиеся длительному хранению могут быть небезопасны и потеряют значительную часть полезных для лечения веществ;
- При появлении аллергических реакций на ягоды, лучше от них отказаться. По истечении некоторого времени ребенок может перерасти аллергические проявления, тогда можно снова начать постепенно вводить небольшие дозы ягод в рацион ребенка для получения общеукрепляющего и иммуномодулирующего эффекта;
- Доходчиво расскажите ребенку, о том, что растения не любят когда их кто – то трогает руками и им больно от того, что им отрывают листики и цветочки;
- Пусть ваш ребенок знает, что кушать можно только то, что даст ему мама;
- Ядовитыми считают ягоды, содержащие в себе вредные для организма вещества, которые при употреблении могут привести к тяжелым заболеваниям;
- Если вы увидели, что ребенок жует ядовитую ягоду, в срочном порядке вызывайте скорую помощь, самолечение здесь не поможет;
- Необходимо развивать у детей потребность в общении с родителями, умение побороть застенчивость во время обращения к взрослым при появлении симптомов отравления.

Источник : ped-kopilka.ru
parshikova-dmdou2.edumsko.ru
mbdou-273.ru