



КОНСУЛЬТАЦИЯ ЛУКОВЫЕ СЕКРЕТЫ



Группа ВК «Помощь молодому воспитателю»

С какого возраста детям давать лук?

До достижения возраста 1 года детям нельзя давать сырой лук, только вареный. Так как он обладает резким, специфическим вкусом, который не нравится большинству малышей, лучше всего добавлять овощ в первые и вторые блюда: супы и овощные пюре.

К сырому луку ребенка можно приучать после года, и то — в минимальном количестве, чаще всего в составе салатов. Когда малыш подрастет до трех лет, количество овоща в рационе можно увеличить — до 0,5 луковицы в день. Никогда не предлагайте лук отдельно, только вместе с другими продуктами: с хлебом или в составе салатов. С наступлением весны, лета давайте ребенку перья зеленого лука.

В зеленом луке концентрация полезных веществ выше, чем в репчатом, тем более зелень, в отличие от луковиц, долго не хранится и не успевает терять своих свойств. Именно поэтому зеленый лук можно давать детям. Он служит ценным источником витаминов и минералов. Сначала, как и репчатый, зеленый лук нужно давать ребенку только после термической обработки, то есть добавлять в суп или другое горячее блюдо.



В чем польза лука?

В луке содержатся витамины А, В и С, эфирные масла, а также кальций, железо, магний, фтор, серу (именно из-за нее у лука такой резкий запах) и фитонциды. Так 100 граммов зеленого лука содержат дневную норму витамина С для взрослого человека. В состав ростков зеленого лука входят: каротин и витамины группы В. Луковое перо содержит хлорофилл, что полезно для процесса кроветворения.

На 86 % лук состоит из воды и углеводов. В нем около 8,2 %, белков — 1,4 %, жиров — лишь 0,2 г., присутствует комплекс из 12 незаменимых кислот, которые человеческий организм сам вырабатывать не может. Среди них наибольшая доля принадлежит триптофану — 5% от общей массы. Аминокислота повышает выработку серотонина, способствует улучшению настроения. В луке содержится значительное количество аскорбиновой кислоты и токоферола, а также полный комплект витаминов группы В (тиамин, рибофлавин, пиридоксин и пантотеновая кислота).

Сок репчатого лука антибиотиком, оберегающим инфекционных заболеваний. бессоннице, неврастении. является сильным природным человека Применяется от простудных и при ревматизме,

Лук активизирует обмен веществ, способствует очищению крови и стимулирует пищеварительные процессы. Еще одним важным полезным свойством лука является его положительное действие на функцию нашей сердечно-сосудистой системы. Кашица из свежего лука используется для лечения гриппа, дерматита, при выпадении волос, выведении мозолей и бородавок, а также против укусов комаров

Если ребенок не хочет есть лук?

Если ребенок отказывается есть лук, можно поступить двумя способами. Первый – не настаивать, чтобы он ел это блюдо, и предложить еду с луком позднее, через несколько дней. Иногда малышу требуется до 10-15 попыток, чтобы принять новый продукт, который сначала ему не понравился.

Второй способ – давать ребенку лук так, чтобы он его не увидел и не почувствовал. Можно положить целую луковицу в суп, а незадолго до конца варки её выбросить. Вкус, запах и часть полезных веществ она передаст, но даже самый внимательный юный сыщик следов лука в таком супе не отыщет. Можно просто очень-очень мелко нарезать лук при готовке: в горячих блюдах он разварится и не будет виден, а в салатах станет менее заметен.

Как правило, период категорического неприятия большинства продуктов со временем проходит. Рано или поздно вы увидите, что ребенок ест лук как ни в чем не бывало!

Если будешь кушать лук,
Будешь жить здоровым друг.
Счастливым будешь много лет,
Сомнений ни каких здесь нет.
Полюбите лук скорей!
С детства ешьте лук смелей.
Всем об этом расскажите,
Весь мир счастливым сделать
поспешите.

