

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»
с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

Консультация для родителей

«Полезьа лука для детей»»

Подготовила воспитатель

Коробейник А.А.

2023-2024 уч.год

Консультация для родителей «Польза лука для детей»

Кто из нас не знает, что такое лук? Скорее всего, таких незнаек нет. И не надо быть опытным огородником, чтобы вырастить это растение. Белый, фиолетовый, жёлтый – каких только цветов не бывает эта древнейшая на земле овощная культура.

Родина репчатого лука – горные районы Средней Азии. В качестве культурного растения первыми его научились использовать жители Индии и Афганистана. Затем он начал своё «победное шествие» и в другие страны мира.

Широко используйте лук в питании детей! Получив достаточное количество витаминов, организм ребенка будет лучше сопротивляться различным вирусным и инфекционным заболеваниям.

Лук – растение поистине удивительное. Без него не обходится практически ни одна хозяйка. Лук входит в рецептуру многих блюд, его добавляют и в салаты, и впервые блюда, и во вторые. В ход идут и зеленые «прышки», и сами луковицы.

Лук обладает огромным количеством полезных свойств. Прежде всего, сок данного овоща – природный антибиотик. Регулярное употребление лука в сыром виде обеспечивает защиту организма от простуды. В составе продукта присутствуют фитонциды, которые помогают бороться с вирусами ангины. Помимо этого, сок лука способен убить такие бактерии, как туберкулезная, дизентерийная и дифтерийная палочки.

Для борьбы с простудой, а также для профилактики гриппа врачи рекомендуют примерно раз в семь дней нюхать нарезанный лук. Стоит отметить, что в составе продукта имеется витамин С, который прекрасно укрепляет иммунную систему. Свежий лук способен удовлетворить потребности нашего организма при авитаминозе. По мнению ученых, **пользы репчатого** лука для организма намного больше, чем **вреда**. Ведь в 150 граммах данного продукта содержится суточная норма витаминов А и С, пятая часть суточной нормы кальция и калия. Данные компоненты улучшают работу здорового сердца, а также укрепляют костную систему. Стоит отметить, что в **репчатом** луке содержится много сахара. Сахара в луке больше, чем в яблоках и грушах.

Очень часто против укуса ос применяют именно лук **репчатый**. После того как насекомое ужалило, необходимо смазать место укуса свежим соком. Средства на основе лука широко **используют при различных воспалениях и нарывах**, а также для заживления ран. Сок **репчатого** лука часто применяют против перхоти, выпадения волос, отеков, лишая, ревматических болей. Достаточно регулярно смазывать больное место.

Помимо этого, продукт позволяет быстрее адаптироваться после смены часового пояса. Такое средство идеально подходит для стюардесс и пилотов.

Репчатый лук обладает множеством положительных качеств. Конечно, есть и противопоказания. Однако стоит помнить, что вареный или же тушеный лук не представляет опасности. В таком виде его могут кушать все.

Здоровья вам и вашим детям!