

## Польза ягод для ребенка

На дворе лето, и мы всю зиму запасаемся витаминами. Особенно хорошо идут у нас ягоды. Думаю, зелень и ягоды самые главные поставщики витаминов летом. Ведь и те и другие можно есть с самого начала теплого периода.



Особенно радуют ягодки детей. Зелень далеко не каждый ребенок захочет есть, а от сладких и красивых ягод вряд ли кто откажется. Наверное, есть такие нехочухи, но мой сын очень ягодки любит.

### *Жимолость*

#### **Польза**

Вкусная необычайно, хотя, конечно, может быть просто самая первая (по крайней мере, в нашем регионе). Не пробовала из нее делать никаких заготовок: все съедаем с куста и немного морозим. В жимолости много витаминов и микроэлементов, но больше всего – витамина С и калия. Укрепляет иммунитет и улучшает аппетит – как раз то, что нам нужно.

#### **Противопоказания**

При переедании жимолости возможен запор. Я не заморачивалась на том, что, как пишут в некоторых статьях, — детям нужно давать ее с осторожностью. В любом случае – это ценное поливитаминное лакомство. Главное соблюдать меру и быть уверенным, что у тебя на участке (или у продавца на рынке) именно съедобная жимолость.

### *Клубника*

#### **Польза**

Основная ценность – много витамина С и фолиевой кислоты. Пока идет ягодный сезон, обязательно даю ее сыну. Считается, что она укрепляет иммунитет и сосуды и благоприятно влияет на пищеварение.

#### **Противопоказания и опасности**



1. Наверное, клубника из всех ягод — самый сильный аллерген. И хотя у моего сына, к счастью, ничего подобного не наблюдалось, увлекаться не разрешаю.
2. Казалось бы, безобидные маленькие косточки на поверхности ягоды. Но именно они могут вызывать аллергию и раздражать пищеварительную систему. Так что первый раз давать ребенку желательнее только мякоть ягоды.
3. Так как клубника соприкасается с землей, ее нужно очень тщательно мыть — на ней могут оказаться яйца гельминтов. А еще тщательное мытье опять же уменьшает риск аллергии, так как на поверхности ягоды скапливается много пыльцы растений.
4. В клубнике много щавелевой кислоты, а, значит, детям с больными почками ее лучше не давать.

## **Смородина**

### ***Польза***

В красной смородине много калия и магния, а значит, она полезна для сердца и нервной системы. Черная смородина, благодаря обилию в ней витамина С, повышает иммунитет. Наверное, поэтому дети летом почти не болеют.

Регулярное употребление смородины может повысить гемоглобин и свертываемость крови. Иногда это необходимо. Например, когда моей дочери предстояла операция, ее пришлось отложить из-за плохой свертываемости крови.

### ***Противопоказания***

В черной смородине витамина С больше, чем в красной, но в кожице есть дубильные вещества, которые могут вызвать запор. Так как у нас есть такая проблемка со стулом, я сыну боюсь давать ее много. Хотя он ел бы и ел.

## **Малина**

Если говорить о ней, как о лекарстве, то полезна малина при простудных заболеваниях как жаропонижающее и обезболивающее, это всем известно. Также она — кладь витаминов, микроэлементов, пектинов, фолиевой кислоты. И просто очень вкусная ягода.



## **Вишня**

### ***Польза***

Вишня богата фолиевой кислотой, витаминами группы В, витамином С. Как лекарственное средство она больше полезна пожилым людям, но и для ребенка неполезной не будет. Главное, давать ребенку темные, совсем спелые ягоды и вынимать косточки.

### ***Противопоказания и опасности***

Главная опасность вишни – это ее косточки в заготовках, которым больше года. В такой вишне образуется синильная кислота, особенно опасная для детского организма. Поэтому, вишню в любом виде я стараюсь на следующий год не оставлять.

### ***Необходимо помнить***

Любые ягоды могут вызвать аллергию у ребенка. Хотя, возможно, реакция бывает не только на составляющие продукта, но и на химические вещества, которыми обрабатывались растения. Поэтому, я считаю, лучше давать ребенку ягоды, если есть возможность, из своего (или родственников или знакомых) сада. А вы даете своему ребенку ягоды?