

Полезная красная черноплодная рябина для детей



Красная и черная рябина очень нравятся малышам в виде компота, варенья, джема. А еще это полезные осенние ягоды, которые помогают защитить ребенка от сезонных простуд.

Твоему ребенку уже исполнился годик? Тогда ты можешь познакомить его с черноплодной и красной рябиной — полезными осенними ягодами, которые защитят от простуд и укрепят иммунитет в сезон вирусных заболеваний.

Кстати, оба вида рябины относятся к гипоаллергенным продуктам, так что, мамы маленьких аллергиков могут быть рады расширить рацион крохи чем-то полезным. И вкусным.

Несмотря на то, что плоды черноплодной рябины вяжут, их сладкий вкус очень нравится малышам.

Пять полезных свойств черноплодной рябины для детей

1. Содержит большое количество железа, отлично поднимает гемоглобин, особенно в сочетании с черной смородиной. Смешай свежее пюре из этих ягод и каждый день давай ребенку по чайной ложке.
2. Черноплодка - источник антоцианов, особых фиолетовых пигментов, которые считаются сильнейшими антиоксидантами. Они восстанавливают клетки и не дают образоваться злокачественным опухолям.
3. Арония, как еще называют черноплодную рябину, прекрасно сохраняет свои свойства и витамины при термической обработке. Ее можно замораживать и готовить компоты. Напиток будет иметь сладкий вкус, он очень нравится малышам, даже тем, кто уже знаком с сахаром.
4. Польза рябины для детей заключается еще и в высоком содержании кахетинов — они стимулируют работу поджелудочной железы, предотвращая развитие диабета.
5. Черноплодная рябина имеет уникальное свойство: она повышает свертываемость крови, останавливает кровотечения. Если твой малыш то и дело приходит в синяках и ушибах, то обязательно вводи рябину в его рацион.



А можно ли красную рябину детям? Не только можно, но и нужно! Причем и в сушеном виде, и свежем и в виде варенья или компота.

Вводить красноплодную рябину следует после первых заморозков, когда ягода потеряла свою горечь.

Рябина - источник витамина С, органических кислот, пектина, провитамина А, витаминов Е, К, РР, группы В. Это натуральный иммуномодулятор.

Заготовить рябину для детского питания очень просто: собери ягоды, промой их и высуши в духовке при температуре 70 градусов. Затем сложи в пакеты и убери в морозильную камеру. Эти заготовки хранятся до 2 лет без потери своих ценных свойств.



Для укрепления иммунитета ребенка приготовьте компот из сушеных ягод красной рябины.

Возьмите столовую ложку ягод и залейте стаканом кипятка. Дайте настояться (лучше всего в термосе) часа 4. Добавьте мед (если ты уже ввела его) или сахар по вкусу малыша.

Такой компотик можно давать пить уже с года крохи, но не более 100 мл в сутки.

