



Вкусное закаливание!

Уважаемые родители! Хотелось бы познакомить Вас с очень вкусным способом закаливания - поеданием мороженого.

Мороженое – это не только чрезвычайно вкусно, но и невероятно полезно. Благодаря высокой пищевой ценности, наш организм прекрасно усваивает это изысканное

лакомство.

В мороженом содержится около ста ценных для нашего организма веществ: более 20 аминокислот белка, примерно 25 жирных кислот, 30 минеральных солей, пара десятков витаминов и различные ферменты. Кроме того, мороженое – очень ценный источник кальция в сочетании с витамином D. Мороженое укрепляет костную ткань, понижает давление, улучшает иммунитет, активизирует деятельность мозга, стимулирует выработку серотонина – гормона счастья, который помогает бороться со стрессами и депрессиями, способствует хорошему настроению и ощущению счастья.



Молоко и сливки, входящие в состав мороженого, содержат особое вещество – Л-триптофан. Это вещество помогает справиться с бессонницей и обладает успокаивающим нервную систему действием. Полезным компонентом,

входящим в состав коровьего молока, является молочный сахар – лактоза, который положительно влияет на формирование головного мозга детей и способствует повышению иммунитета.

Мороженое содержит приблизительно в четыре раза больше углеводов, чем молоко, и усваивается организмом великолепно - на 95 - 98%.

Для закаливания мороженое должно быть без растительных добавок, орехов и шоколада, в общем, чистый и качественный «Пломбир». Закаливание начинается с приёма одной чайной ложки (10 г) после завтрака. Каждый день доза увеличивается на половинку ложечки, и со временем доводится до половины стаканчика (50 г).

Если всё же Ваш малыш простудился и заболел, после болезни Вы начинаете всё сначала – с одной чайной ложечки. Удачи Вам и... закаляйтесь вкусно!

Инструктор по физической культуре О.С. Черницкая