



Консультация для родителей о пользе и вреде мороженого. Чем полезно мороженое. Интересные факты.

1. Можно ли давать мороженое детям и с какого возраста?

Врачи рекомендуют давать детям мороженое в 3 лет. Но надо знать, что каждый ребенок индивидуален. Если нет противопоказаний, то можно и раньше давать детям мороженое. Следует внимательно прочитать состав мороженого на этикетке. Посмотреть срок годности мороженого. И нельзя давать детям мороженое в стадии обострения различных заболеваний горла.

А лучше всего его сделать самим. Вот один из рецептов такого мороженого из нежирного творога для ребенка.

2. Мороженое ослабляет иммунитет?

Нет, не ослабляет. В мороженом содержатся вещества, которые мы едим в обычной жизни. И употребляя мороженое, мы говорим о местном охлаждении.

3. Может ли мороженое вызвать головную боль?

Да, может. Сужение кровеносных сосудов при употреблении мороженого может вызвать головную боль у людей, которые к этому расположены. У здорового человека с тренированными сосудами этого не произойдет.

4. Мороженое из йогурта полезнее пломбира?

Нет. Молоко и йогурт — молочные продукты примерно с одинаковым содержанием питательных веществ. И полезные бактерии, которые есть в йогурте, в мороженом замораживаются.

5. Сколько в день можно съесть мороженого?

Относительно здоровому человеку в день можно съесть 100-150 граммов мороженого. Внимательно только нужно смотреть на противопоказания.

6. Вредно ли мороженое для наших зубов?

Также можно часто услышать мнение, что от мороженого ломит зубы. Но думаю, что здесь виновато не мороженое, а проблемы с зубами. У кого-то недолеченные зубы, у кого-то повреждена или истончена эмаль. Так что таким людям, конечно, надо следить за ротовой полостью, а не винить в этом мороженое. И после мороженого нельзя допускать резкой



смены температуры. Вдруг есть любители попить горячий чай после мороженого? Тогда, конечно, возможно, будут проблемы с зубами, могут появиться и трещины на эмали, и зубы будет ломить.

Рецепт молочного мороженого

Понадобится: 4 желтка яичных, 2,5 стакана молока, 1 стакан сахарного песка, ванилин по вкусу.

Приготовление: Желтки растереть с просеянным сахаром, всыпать ванилин и переложить смесь в кастрюлю, влить горячее молоко, на медленном огне нагревать при постоянном помешивании до загустения и исчезновения пены, убрать с плиты. Профильтровать смесь через сито или марлю, сложенную в несколько слоев, дать остыть, затем убрать замораживаться в мороженице или пластиковом контейнере.

Рецепт ягодного мороженого

Понадобится: 1,5 кг ягод малины или другой ягоды, 500 мл молока, 500 г сахара, 0,5 лимона, ванилин.

Приготовление: Ягоды перебрать, промыть, размять до выделения сока, процедить сок, перемешать с молоком и соком лимона, добавив ванилин. Убрать смесь охлаждаться в мороженице или пластиковой емкости.

Готовьте мороженое дома на радость детям!