

ОВОЩИ И ФРУКТЫ ценные продукты



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:



ЯБЛОКИ, в которых содержится большое количество витамина С (аскорбиновой кислоты), железа, сахаров, пектина.

Яблочная кислота усиливает выделение пищеварительного сока, что способствует лучшему усвоению пищи.

СЛИВЫ, которые чрезвычайно богаты калием, каротином, органическими кислотами, растительными волокнами, органическими кислотами, растительными волокнами, минералами, витаминами.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

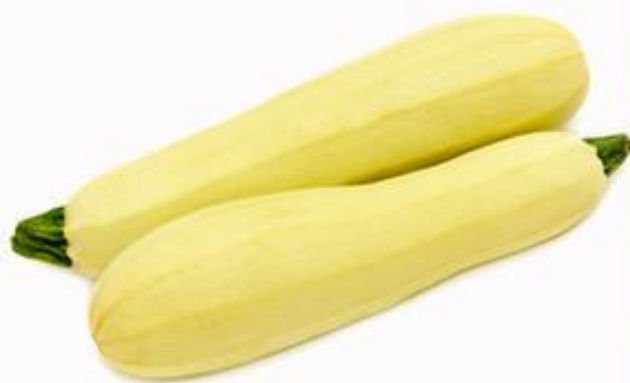


ГРУШИ, также необходимы для полноценного и здорового питания.

Они замечательно помогают работать желудку и содержат дубильные вещества, пектины, фруктозу, йод, цинк, магний, фолиевую кислоту, питательные волокна.

КАБАЧКИ, которые по праву считаются первым овощем, подходящим для прикорма маленького ребенка.

Кабачок легко переваривается, содержит соли натрия, калий, магний, множество других основных витаминов и минералов, необходимых для детского здоровья.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

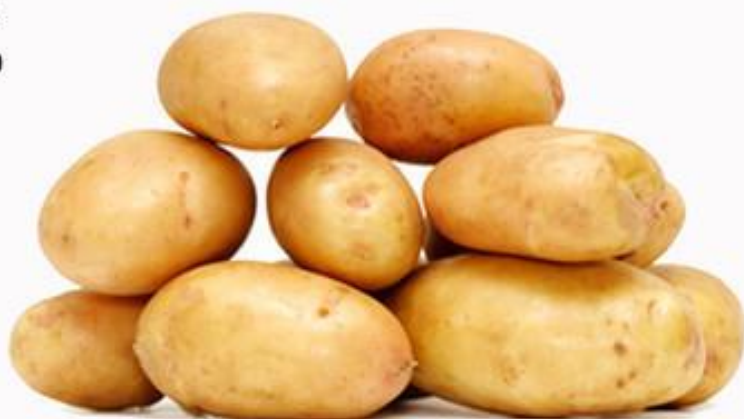


Ребенок обязательно должен употреблять в пищу **ТЫКВУ**, богатую клетчаткой.

Тыква содержит огромное количество бета-каротина, причем значительно больше нежели морковь.

Тыкву можно добавлять в вегетарианские супы, детскую рисовую кашу или пшеничную.

Для полноценного питания ребенку, необходимо употреблять **КАРТОФЕЛЬ**, особенно молодой, потому, что картофель содержит большое количество крахмала.



К числу наиболее полезных овощей и фруктов для детей относятся:

Кроме того, к числу полезных овощей и фруктов для детей можно смело отнести СВЕКЛУ, ОГУРЦЫ, ПОМИДОРЫ, КАПУСТУ.



Нельзя забывать о такой необходимой добавке в рационе питания ребенка, как СВЕЖАЯ ЗЕЛЕНЬ, которую лучше всего употреблять сразу с грядки.



Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

Всегда помните:

аптечные витаминные препараты
НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ
свежие овощи и фрукты!

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.

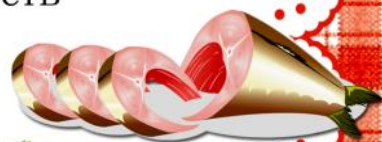


Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



В

ВИТАМИН

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи —
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.

Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам —
И не только по утрам.



ВИТАМИН

Земляничку ты сорвешь —
В яголке меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



В

ВИТАМИН

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Теркулес!
Если рыбий жир полюбим,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.

