

Польза овощей и фруктов
для детей в летний период



Лето — идеальное время, чтобы обогатить рацион ребёнка свежими овощами, фруктами и ягодами. В этот сезон они максимально полезны: созревают естественным путём, содержат больше витаминов и меньше вредных добавок.

Основные преимущества

Укрепление иммунитета. Овощи и фрукты богаты витаминами (особенно С, А, группы В) и антиоксидантами — это помогает организму противостоять вирусам и инфекциям.

Например:

цитрусовые, чёрная смородина, шиповник — источники витамина С;

морковь, абрикосы, тыква — содержат бета-каротин (провитамин А), **важный для зрения и кожи.**

Поддержка роста и развития. Минералы (кальций, магний, калий, железо) и витамины группы В способствуют:

развитию костей и зубов;

нормальной работе нервной системы;

формированию здоровых тканей.

Нормализация пищеварения. Клетчатка в овощах и фруктах:

улучшает перистальтику кишечника;

предотвращает запоры;

поддерживает здоровую микрофлору.

Гидратация организма. Многие летние продукты (огурцы, арбузы, дыни, томаты) содержат до 90 % воды. Это помогает:

избежать обезвоживания в жару;

выводить токсины;

поддерживать оптимальный водно-солевой баланс.

