



Витамины на грядке

Все знают, что лето – это маленькая жизнь, и за это короткое время необходимо успеть насытить организм природными витаминами, укрепить и подготовить себя и иммунитет своих любимых детей к зиме.

Полноценное питание ребенка невозможно без разнообразия продуктов растительного происхождения, особенно с огорода. Свежие витамины с грядки нужны детям для работоспособности и активности. Земля и солнце позаботились о нас, дав много разных целебных растений, овощей, фруктов, ягод. Они рядом с человеком. Мы научились их выращивать и заготавливать впрок.



В питании детей летом обязательно должны присутствовать овощи: морковь, свекла, огурцы, томаты, тыква, кабачок, перец, капуста.



k15307404 www.fotosearch.com



Пока овощей и ягод на ваших грядках пока еще нет, зато полно уже разной зелени. Зелень – радость жизни, в ней содержится очень много витаминов, которых сейчас так нам не хватает. Поэтому обязательно нужно употреблять зеленый лук, петрушку, укроп, листья салата и щавель, шпинат, базилик и другие виды зеленых овощей.



Продукты для укрепления иммунитета ребенка – это черная смородина, плоды шиповника.

Фрукты, ярчайшими представителями которых являются яблоки, груши, персики, инжир, сливы, виноград и другие тоже имеют огромную ценность для человеческого организма. Малышам трудно объяснить всю сложность устройства человеческого организма и процессов получения полезных веществ из пищи. Поэтому нужно употреблять их в пищу просто потому, что нужно.



Приятного аппетита, будьте здоровы!