

Лето

– это отличное время года, когда вокруг изобилие ягод и фруктов. Это не только вкусно, но и очень полезно, ягоды и фрукты помогают ребенку запастись витаминами на целый год. Во фруктах содержится клетчатка, витамины, полноценные сахара (глюкоза, фруктоза, мальтоза, сахароза) и бета-каротин.

В ягодах антиоксиданты, и минералы, что необходимо активно растущему организму. Всё это делает их очень важной составляющей в детском питании.

Мы продолжаем нашу рубрику о питании и витаминах.

Летом в рационе детей необходимо использовать только свежие фрукты и ягоды. Не выбирайте фрукты, которые по своему внешнему виду, натёртые воском - они также не полезны. Выбирайте обычные, но симпатичные, а лучше со своего садового участка.

Из фруктов и ягод в детском питании наиболее часто применяются яблоки, груши, вишня, черная и красная смородина, крыжовник и др. Очень полезны также лесные ягоды — черника, брусника, малина, голубика, а мороженое помогает немного охладить организм жарким летом и закаляет его перед наступлением осени.









