***Памятка для родителей «Витамины с грядки»***



Все знают, что лето – это маленькая жизнь. Конечно же, зимой и весной аптечный бизнес будет процветать, ведь вы, как заботливые родители начнете приобретать витаминно-минеральные комплексы, а вот летом следует позаботиться в первую очередь о витаминизированном питании малышей.

Все мы знаем, что полноценное питание ребенка невозможно без разнообразия продуктов растительного происхождения, особенно местные, с огорода. Свежие витамины с грядки нужны детям для работоспособности и активности. Земля и солнце позаботились о нас, дав много разных целебных растений, в том числе и овощей. Они рядом с человеком.

В питании детей летом,  обязательно должны присутствовать морковь, капуста, свекла, огурцы, томаты, тыква, кабачок, перец.  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 ее употреблять, это и всем известный зеленый лук, петрушка, укроп, листья салата и щавель, шпинат, базилик, крапива, и другие виды зеленых овощей.

Продукты для укрепления иммунитета ребенка – это черная смородина, капуста, помидоры, плоды шиповника. Целый букет полезных веществ содержат лесные ягоды – черника, брусника, земляника и шиповник. Они заслужено считаются лечебными и особенно полезны ослабленным детям, особенно после продолжительной, холодной зимы.

Фрукты, ярчайшими представителями которых являются яблоки, тоже имеют огромную ценность для человеческого организма

Специалисты Всемирной Организации Здравоохранения пришли к выводу, что здоровый образ жизни невозможен без некоторых продуктов. В обязательный список включены:  яблоки, морковь, капуста, зеленый чай, помидоры, брокколи, лук, кресс салат и черника. Летом можно употреблять все эти позиции в неограниченном количестве и в самом лучшем виде. Самые полезные напитки: чистая вода, зеленый и мятный чай, молоко, какао, соки: томатный, клюквенный, апельсиновый.

Дорогие родители! Не забывайте весело гулять со своим малышом, дышать свежим воздухом и заряжаться витамином «Д» от нашего солнышка.

