

Овощи и фрукты - полезные продукты!



В природе наступила осень — это подготовка к холодной зиме. Правильное сбалансированное питание играет ведущую роль в сохранении здоровья вашего малыша.

Как здоровое питание влияет на иммунитет ребёнка!

Существует много способов укрепить иммунную систему ребенка. Это и закаливание, и создание оптимальных бытовых условий, и строгое соблюдение режима сна и отдыха. Но самым важным фактором повышения иммунитета является здоровое питание. Иммунная система, которая

недополучает питательные вещества, просто не способна в полной мере справиться с возложенными на нее функциями

Что защитит вашего ребёнка?

Чтобы противостоять осенним и зимним инфекциям, пища должна содержать большое количество витаминов и микроэлементов.

Источник витамина С:

- капуста,
- сладкий перец,
- фрукты и ягоды.

Витамины А и витамины группы В, которые повышают иммунный статус организма, защищая его от инфекции, укрепляют нервную систему:

- морковь,
- бобовые,
- картофель,
- лук.

Микроэлементы:

- тыква и кабачки.

Помните!!!

Сентябрь благоприятная пора для витаминизации ребенка. В свежесобранных овощах и фруктах содержится максимальное количество витаминов и микроэлементов. Правильное питание, оптимальный режим, закаливание укрепят организм малыша, уберегут его от многих болезней!

Здоровья вам и вашему ребенку!

<https://www.maam.ru/detskijasad/konsultacija-dlja-roditelei-dou-zdorovoe-pitanie.html>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/materialy-dlya-roditeley/2020/07/26/konsultatsiya-zdorovoe-pitanie-v-osenni-period>