

Все знают о пользе овощей и фруктов в рационе детского питания, но какие именно полезные вещества находятся в том или ином продукте знают не все.

Фрукты и овощи своим составом отличаются от других продуктов. Незначительное количество содержащихся в них белков и жиров перекрывается насыщенным комплексом витаминов и минеральных веществ.

Главное достоинство включаемых в детский рацион питания овощей и фруктов – присутствие в них пищевых волокон, пектиновых соединений, эффективно нормализующих процесс пищеварения детей любого возраста.

Попадая в желудочно-кишечный тракт ребенка, овощи и фрукты нейтрализуют вредные вещества, защищают слизистую оболочку желудка от микробов и токсинов, облегчают прохождение пищи через кишечник.

Всегда помните:

аптечные витаминные препараты
НИКОГДА НЕ ЗАМЕНЯТ
свежие овощи и фрукты!

БЕРЕГИТЕ ЗДОРОВЬЕ СВОИХ ДЕТЕЙ!

