

Лето – пора витаминов

Здоровое питание повышает сопротивляемость организма и предотвращает развитие болезней. Всем, кто хочет сохранить и укрепить свое здоровье, следует заботиться о разумном разнообразии своего питания, уделяя большое внимание употреблению свежих фруктов и овощей. Правильное питание включает в себя содержание всех полезных веществ, которые дарят нам энергию и бодрость, а это является залогом нашего здоровья.

Овощи, ягоды и фрукты играют важнейшую роль в рационе питания каждого человека и являются основным источником поступления необходимого количества витаминов и минералов. Именно свежие овощи и фрукты дарят нам хорошее настроение, поскольку они содержат фолиевую кислоту и селен, благодаря которым наш организм вырабатывает эндорфины или гормоны счастья.

Детские сады придают большое значение здоровому питанию. Мы советуем всем родителям воспользоваться в полной мере летним изобилием фруктов, овощей и ягод, соблюдая при этом норму. Ведь правильное питание летом – залог здоровья на целый год.

