

Полезьа оводцей И фруктов

Потребление оводцей и фруктов в достаточном (и даже выше рекомендуемого) количестве приносит многоплановую пользу:

- способствует росту и развитию детей;
- увеличивает продолжительность жизни;
- способствует сохранению психического здоровья;
- обеспечивает здоровье сердца;
- снижает риск онкологических заболеваний;
- снижает риск ожирения;
- снижает риск диабета;
- улучшает состояние кишечника;
- улучшает иммунитет.



**Ешьте оводцы и фрукты-
Это лучшие продукты.
Вас спасут от всех болезней.
Нет вкусней их и полезней.
Подружитесь с оводцами,
И с салатами и щами.
Витаминов в них не счесть.
Значит, нужно это есть!**



МАДОУ «Детский сад № 58»



Еще раз о пользе оводцей и фруктов

МАДОУ «Детский сад № 58»

618417, Пермский край, г. Березники,
ул. В.Бирюковой, д.3

Тел. 8(3424) 23 22 78

Пермский край, г. Березники ул. В. Бирюкова д. 3

Так ли полезны овощи и фрукты?

Значение овощей, фруктов и ягод в питании человека общеизвестно. Они вкусны, питательны, полезны для здоровья. Овощи и фрукты не обладают большой энергетической ценностью, но являются поставщиками важнейших нутриентов (пищевых веществ, необходимых для нормального осуществления обмена веществ), от которых напрямую зависит здоровье человека.

Витамины, минеральные вещества, легкоусвояемые углеводы, пищевые волокна – это далеко не полный перечень полезных веществ, которыми богаты эти дары природы.

Овощи и фрукты – основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина.

Рекомендуется потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов ежедневно.



Зима - это не только сезон холодов, но и время снижения иммунитета. Ни для кого не секрет, что питание в зимний период отличается от питания в другие сезоны года: готовим более калорийную еду и сокращаем употребление овощей и фруктов. Под влиянием неблагоприятных внешних условий наш организм как никогда нуждается в витаминах. Согласно последним рекомендациям ВОЗ, необходимо потреблять не менее 400 граммов овощей и фруктов в день. Но поскольку овощи и фрукты неравноценны по содержанию различных питательных веществ, желательно составлять недельное меню таким образом, чтобы ежедневно на столе присутствовало разнообразные растительные продукты. Причём полезны не только свежие овощи и фрукты, но и в замороженном виде, которые сохраняют свои уникальные свойства.

Употребление в пищу ежедневно 400 г свежих овощей и фруктов сокращает риск развития неинфекционных заболеваний и способствует поступлению в организм достаточного количества клетчатки.

Овощи и фрукты—вкусны, питательны, полезны для здоровья, являются источником легкоусвояемых углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов. Они богаты кальцием, магнием, железом, цинком и витаминами А, С, Е, К и группы В. Так же они основные поставщики пищевых волокон, играющих важную роль в функционировании желудочно-кишечного тракта, нормализации жирового обмена, выведении из организма холестерина. Пищевые волокна не перевариваются и не усваиваются в желудочно-кишечном тракте, но перерабатываются полезной микрофлорой кишечника.

Помимо витаминов и минеральных веществ, полезные фрукты и овощи содержат ещё и фитонутриенты, которые служат защитой организма от вредного воздействия окружающей среды. Фитонутриенты бывают разные и содержатся в разных фруктах, овощах и ягодах, поэтому важно каждый день употреблять разноцветную растительную пищу, чтобы получать весь спектр питательных веществ.