

Осінні вітаміни

для здоров'я вашої дитини!



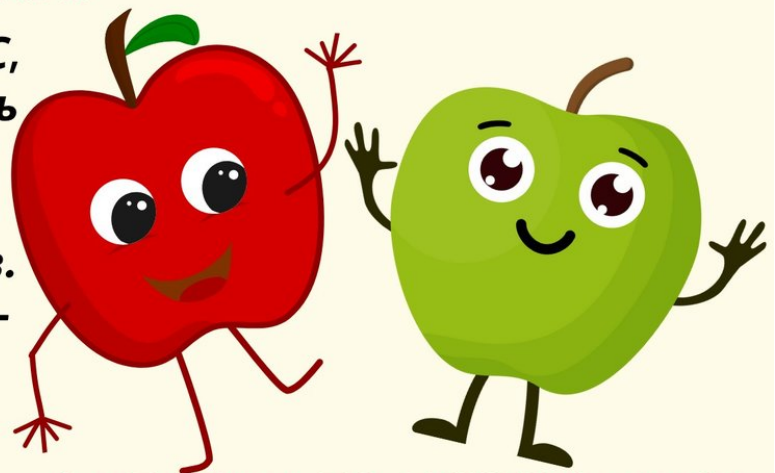
Осінь – це час золотого листопаду, прохолодних ранків і... справжньої вітамінної скарбниці. Природа щедро дарує нам овочі, фрукти й ягоди, які не лише радують смаком, а й допомагають зміцнити імунітет дитини перед зимовими холодами. У цей період батьки особливо мають подбати про харчування малюків, адже саме воно є основою здоров'я, енергійності та гарного настрою.



ДАВАЙТЕ РОЗГЛЯНЕМО, ЯКІ «ОСІННІ ВІТАМІНИ» ОБОВ'ЯЗКОВО МАЮТЬ БУТИ НА ТАРИЛЦІ ВАШОЇ ДИТИНИ.

1. ЯБЛУКА – МАЛЕНЬКІ ЛІКАРІ.

Вони містять залізо, вітамін С, клітковину. Яблука зміцнюють імунітет, покращують травлення та є чудовою перекусною замість солодоців. Досить одного яблука на день – і дитина отримає справжній заряд здоров'я.



2. МОРКВА – ДЛЯ ЗОРУ ТА МІЦНИХ ЗУБІВ.

Морква – справжнє джерело бета-каротину (провітаміну А), який відповідає за гострий зір і міцні кістки. Вона також корисна для шкіри й допомагає зростаючому організму боротися зі шкідливими мікробами.



3. ВІНОГРАД – ЕНЕРГІЯ ТА ГАРНИЙ НАСТРІЙ.

Соковиті ягоди містять глюкозу, фруктозу, вітаміни групи В і магній. Вони дають дитині швидкий заряд енергії, допомагають роботі серця та нервової системи.



4. БРОКОЛІ ТА ГАРБУЗ – ОСІННЯ «СУПЕРСИЛА»



Броколи – чемпіон серед овочів за кількістю вітаміну С, потрібного для імунітету.

Гарбуз багатий на вітаміни А, Е, калій і магній, корисний для серця, зору та травлення. Крім того, страви з гарбуза – це завжди яскраво, смачно й весело для дітей.



5. ГРУШІ, СЛИВИ ТА ІНШІ СЕЗОННІ ФРУКТИ.



Вони допомагають роботі кишківника, містять багато корисних речовин та дарують дітям справжнє задоволення.

6. МЕД І ГОРІХИ – ПРИРОДНИЙ ЩИТ ВІД ЗАСТУД.

Якщо у дитини немає алергії, ложечка меду зранку або горіхи як перекуски зміцнять імунну систему й підтримають енергію на цілий день.





Чому осінні вітаміни такі важливі?

1. Зміцнення імунітету – діти легше переносять сезонні застуди.
2. Енергія для навчання та ігор – правильне харчування допомагає краще зосереджуватися.
3. Формування правильних звичок – дитина вчиться обирати корисне замість шкідливого.
4. Емоційне благополуччя – вітаміни впливають і на настрій, допомагаючи боротися з осінньою втомою.

ПОРАДИ ДЛЯ БАТЬКІВ:

- ✓ Пропонуйте дитині фрукти й овочі у вигляді яскравих салатів, смузі чи запечених страв.
- ✓ Робіть із дитиною «вітамінні тарілочки» – нехай малюк сам обирає кольорові продукти.
- ✓ Замінюйте магазинні солодоці на корисні ласощі: сухофрукти, мед, горіхи, запечені яблука.
- ✓ Будьте прикладом – їжте сезонні продукти разом із дитиною.

ОСІНЬ – ЦЕ УНІКАЛЬНА МОЖЛИВІСТЬ ПОДАРУВАТИ ДИТИНІ ПРИРОДНІ ВІТАМІНИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ЗАЛИШАТИСЯ ЗДОРОВОЮ, ЕНЕРГІЙНОЮ ТА ЖИТТЕРАДІСНОЮ. ВІДКРИЙТЕ РАЗОМ ІЗ МАЛЮКОМ «СМАЧНУ АПТЕЧКУ ОСЕНІ» – І ВИ ПОБАЧИТЕ, ЩО ТУРБОТА ПРО ЗДОРОВ'Я МОЖЕ БУТИ ВЕСЕЛОЮ, ЯСКРАВОЮ Й ДУЖЕ СМАЧНОЮ!

