

14 DARŽOVIŲ IR VAISIŲ, KURIE VAIKAMS SUTEIKIA „SUPERGALIŲ“



- Pomidorai - turi daug gerųjų medžiagų (geležies, likopeno, betakaroteno). Taigi, pomidorai stiprina vaiko organizmą.



- Brokoliai - turi daug angliavandenių, baltymų, B grupės vitaminų ir mineralų. Brokoliai, pasak mitybos poveikio sveikatai tyrėjos, yra tikri individualistai, todėl patiekiant vaikams patartina jų nemaišyti su kitomis daržovėmis.



- Paprikos - paprikose gausu vitaminų A ir E, taip pat ir geležies, kuri stiprina imuninę sistemą.



- Obuoliai - „supergalių“ vaikams suteikti gali ir obuoliai. Šios sodo gėrybės yra vitamino C šaltinis.



- Apelsinai - puikus vitamino C šaltinis. Jums tikriausiai labiausiai patiks šviežios apelsinų sultys. Be to, apelsinai yra puikūs morkų kompanionai, todėl išspaustas sultis galima maišyti su jomis.



- Mandarinai - gausu vitamino C. Stiprina imunitetą, apsaugo nuo įvairiausių ligų.



- Agurkai - gausu vitaminų C ir B, taip pat žmogaus organizmui taip reikalingo vandens.



- Traškios morkytės - puikus užkandis, kuriam atsispirti dažnai negali ne tik mažieji, bet ir suaugusieji. O ir bandyti atsispirti tikrai neverta. Morkose yra gausu karoteno vitaminų, iš kurių organizmas prireikus gamina vitaminą A.



- Kriaušės - gausu ląstelių, vitaminų, mineralų ir antioksidantų. Šie vaisiai laikomi natūraliu energijos šaltiniu.



- Avietės - vitamino C ir skaidulų šaltinis. Ne tik daržovė ir vaisiai, bet ir uogos yra naudingos vaikams. Be to, priešingai nei kai kurios daržovės, uogos vaikų dažnai yra tikrai mėgiamos.



- Šilauogės - gausu kalcio, geležies ir liuteino. Šios uogos yra artimos mėlynių giminaitės.



- Braškės - puikus vitamino C ir geležies šaltinis.



- Vynuogės - dažno mėgstamose vynuogėse, mitybos poveikio sveikatai tyrėjos teigimu, yra daug resveratolio, kuris natūraliai stiprina žmogaus imuninę sistemą.



- Pasakėlė apie sveiką mitybą

<https://www.Youtube.Com/watch?V=qf5a7xmdnkw&t=8s>

- Ką pasakė kakė makė?

<https://www.youtube.com/watch?v=oih3djTM3ms>

