Овощи и фрукты: польза для растущего организма



Заботясь о здоровье ребёнка, следует помнить о важности правильного питания. Ведь благодаря ему организм получает все витамины и минералы, необходимые для полноценного роста и развития.

Больше всего полезных элементов находится в овощах и фруктах. Их следует употреблять вне зависимости от сезона. Средняя суточная норма составляет не менее 400 грамм. Каждый овощ или фрукт содержит определённый вид питательных веществ, поэтому ежедневно на столе должно присутствовать широкое разнообразие растительных продуктов.

Об этом и многом другом специалист по связям с общественностью ГБУЗ «ВРЦОЗ и МП» Светлана Иванова рассказала воспитанникам военно-патриотического клуба «Патриот». Ребята узнали, как организовать своё питание и что нужно для приготовления вкусного и полезного завтрака. Также юные патриоты получили информационные листовки по теме.