



Одна из главных причин, почему ребенок должен есть достаточное количество фруктов и овощей, состоит в наличии в их составе значительного количества пищевых волокон. Эти компоненты крайне важны для полноценной работы всего пищеварительного тракта. Они также известны под названием клетчатка.

Пищевые волокна помогают избежать запоров и дисбактериоза, они предупреждают болезни желчных путей и печени, а также гарантируют отсутствие лишнего веса. При наличии таких патологических состояний клетчатка способствует их эффективной

ТОП-7 самых полезных овощей для ребенка

Брокколи – источник селена, магния, калия, кальция, фосфора, железа и цинка, содержит витамины С, РР, Е, К, А. Один из самых полезных овощей, особенно в сыром или почти сыром виде.

Цветная капуста богата витаминами С, В1, В2, В6, РР, А, содержит натрий, калий, кальций, магний, фосфор, железо. В отличие от белокочанной, цветная капуста лучше переваривается.

Кабачки хороши тем, что при максимальном содержании полезных веществ практически не вызывают аллергии. Обладают мочегонным эффектом и нормализуют работу ЖКТ.

Зеленый лук богат витамином С и содержит хлорофилл – вещество, которое необходимо для кроветворения.

Морковь – источник каротина, укрепляет детские зубки и нормализует работу ЖКТ.

Свекла – источник йода, фосфора, многих витаминов. Поддержит сердце и нервную систему малыша, поможет при анемии С, нормализует работу ЖКТ.

Тыква богата калием, кальцием, железом, содержит невероятное количество каротина. Полезна для пищеварения высоким содержанием клетчатки.