

## Полезность овощей для детей.

Овощи не особо богаты жирами и белками, но зато они являются насыщенными целым комплексом витаминов и различных минеральных веществ. Овощи обладают огромным количеством углеводов, а также целым рядом иных соединений, без которых будет невозможным нормальный процесс развития детского организма. Из огромного многообразия важных пищевых веществ, содержащиеся в овощах важнее всего пектиновые. И больше всего их в свекле. И еще важна клетчатка, что находится совершенно во всех овощах. Практически все овощи являются источниками антиоксидантов, такие полезные компоненты положительно сказываются на работе всех органов и систем, они защищают клетки организма от агрессивного влияния разных факторов окружающей среды. Витамины и минералы, которыми богата растительная пища, крайне важны для полноценной работы иммунной системы, для профилактики самых разных вирусных и инфекционных заболеваний. Многие овощи и фрукты имеют в своем составе кальций, нужный для полноценного развития костной системы, также они богаты калием, который важен для сердца ребенка. Их польза для детей и в том, что большинство таких продуктов имеет в своем составе витамины группы В, необходимые для здоровья и полноценного развития нервной системы, для поддержания здоровья кожи и волос.



### *Самые полезные витамины в овощах.*

Итак, какие же из овощей являются самыми полезными? На самом деле ответить на этот вопрос очень сложно, так как все они по-своему полезны и уникальны. Поэтому, поговорим лучше о витаминах, которых больше всего содержится в тех или иных овощах.

1. **Витамина А** больше всего находится в моркови, горохе, фасоли и картофеле.
2. **Витамины группы Д** в большом количестве содержатся в капусте, той же самой моркови и картофеле.
3. Природными источниками **витамина Е** являются зеленый салат, горох, томаты, спаржа и брокколи.

4. **Витамина С** очень много содержится в капусте, картофеле, болгарском перце и зеленом салате.
5. **Витамины группы В** находятся в картофеле, зеленом салате, свекле, горохе и белокочанной капусте.

*Самые полезные овощи для детей.*

Выделить из всех овощей самые полезные практически невозможно. Любой из них содержит в себе комплекс необходимых веществ, оказывающий положительное воздействие. Некоторые выводы о самых полезных овощах можно сделать, основываясь только на конкретных ситуациях.

Овощи с самой низкой аллергенной активностью:

- капуста;
- кабачки;
- огурцы;
- лук;
- картофель.

Овощи, укрепляющие зрение:

- морковь;
- сладкий перец;
- свекла.



Полезны при вирусных и бактериальных инфекциях:

- чеснок;
- лук;
- сладкий перец;
- редис;
- редька;
- репа.

Дети, при выборе самого полезного овоща, всегда будут ориентироваться на свой вкус. А о нем, как известно, не спорят.