**Vaisiai ir daržovės vaikams – papildomas**

**sveikatos ir vitaminų šaltinis**

Kiekvienos visuomenės svarbiausias uždavinys yra užtikrinti gerą vaikų ir suaugusiųjų sveikatą bei kokybišką gyvenimą. Dėl netinkamų maitinimosi įpročių, per didelio gaunamo energijos kiekio, sumažėjusio fizinio aktyvumo ir kitų veiksnių įtakos sparčiai daugėja antsvorį turinčių ir nutukusių tiek vaikų, tiek suaugusiųjų,.

Sveikatai palanki mityba gali tapti svarbia priemone užtikrinant, kad mažėtų antsvorį turinčių ir nutukusių asmenų skaičius bei rizika atsirasti ir vystytis lėtinėms neinfekcinėms ligoms. Vaisių ir daržovių vartojimo skatinimo darželiuose vertina įstaigų vadovai bei medikai?



Daržovių teigiamas poveikis sveikatai: daug skaidulinių medžiagų, vitaminų, mineralinių bei fotocheminių medžiagų, antioksidatorių ir kitų biologiškai aktyvių medžiagų, kurių poveikis sveikatai įrodytas .

Vaisiai ir daržovės: morkos, pomidorai, agurkai, kopūstai, burokėliai, svogūnai, obuoliai, kriaušės, bananai, citrusų vaisiai.

Jeigu augantis vaikas papildomai gaus vaisių, tai ne tik stiprins jo organizmą, bet ir skatins sveiką gyvenseną.

**Skanu ir sveika**

Vaikai vaisius valgo noriai.

**Formuoja įgūdžius**

Vaisiai ir daržovės privalo sudaryti atitinkamą vaikų mitybos dalį. Juose esantys vitaminai ir mikroelementai labai svarbūs augančio vaiko organizmui.

Tuo pačiu dedami pagrindai sveikos mitybos įpročiams ir įgūdžius.

[](https://www.vlmedicina.lt/lt/naturalios-vitaminu-bombos)