

**Owoce i warzywa stanowią niezbędny element zdrowej diety,
różnorodność jest równie ważna jak wielkość porcji.
Jedz codziennie jak najwięcej owoców i warzyw!**

ZDROWIE W OKRESIE CIĄŻY

Ciąża to prawdopodobnie ten okres w życiu, w którym dobór właściwych produktów żywnościowych ma największe znaczenie. Muszą być one odpowiednie zarówno dla maleństwa, jak i dla mamy. Owoce i warzywa są wspaniałym źródłem nie tylko witamin i składników mineralnych dla Was obojga, ale także błonnika, która pomaga w trawieniu.

Jedz brokuły, szpinak, jarmuż, szparagi, brukselkę, awokado, gdyż zawierają one kwas foliowy, który pomaga zapobiec uszkodzeniom płodu i zapewnia prawidłową masę urodzeniową. Postaw na jabłka i gruszki – to wspaniałe źródło błonnika pokarmowego, podobnie jak banany lub owoce kiwi. Nie zapominaj także o spożyciu codziennej dawki witamin – są one zawarte w niemal wszystkich owocach i warzywach, najwięcej znajduje się ich w pomarańczach, cytrynach, limonkach, melonach, grejpfrutach, truskawkach, papryce, pietruszce, zielonej kapuście i porach. Witaminy pomagają organizmowi wchłaniać żelazo, które ma fundamentalne znaczenie w okresie ciąży.



ZDROWIE W OKRESIE DORASTANIA

Okres dorastania wymaga zdrowej diety, a owoce i warzywa zawierają mnóstwo substancji niezbędnych do prawidłowego wzrostu. Owoce kiwi, czarne porzeczki, truskawki i papryka są bogate w witaminę C, która jest niezwykle ważna dla układu odpornościowego i zapewnia ochronę organizmu przed szkodliwymi wolnymi rodnikami. W marchewce jest mnóstwo karotenoidów przekształcanych w witaminę A, które są bardzo korzystne dla Twojego wzroku. Owoce i warzywa są bogate w witaminy, pewne substancje mineralne i błonnik pokarmowy, zawierają natomiast niewiele tłuszczu i kalorii.

Jedzenie warzyw i owoców zamiast słodczy i fast foodów może pomóc zapobiec otyłości u dzieci. Każdy owoc lub warzywo może być smaczną przekąską – jedno dzieci wolą słodką paprykę, inne marchewkę pokrojoną w słupki lub pomidorki cherry.

Róbcie zakupy przyrządzajcie posiłki razem, a nawet uprawiajcie własne owoce i warzywa. Przekonajcie się, jaką uciechę sprawia zjedzenie czegoś zebranego, umytego, pokrojonego w kostkę lub w plasterki bądź ugotowanego samemu!

NIEPRZERWANA AKTYWNOŚĆ W STARSZYM WIEKU

Jeżeli zawsze lubiłeś jeść owoce i warzywa, nie rezygnuj z nich teraz. Jeżeli ich jednak nie lubiłeś, czas na przejście na zdrową dietę, gdyż nawet w wieku 70 lat pomoże Ci ona żyć dłużej i w lepszej kondycji. Szczególnie korzystne są dla Ciebie ciemnozielone warzywa liściaste chroniące oczy i skórę. Warto też jeść owoce bogate w błonnik, na przykład banany, gruszki, jabłka lub warzywa takie jak szpinak, marchewka i bakłażany. Błonnik pomaga zapobiec rozwojowi raka jelita grubego oraz wielu innym problemom z jelitami.

Nie zapominaj o potasie, który uchroni Cię przed bolesnymi skurczami. Mnóstwo tego pierwiastka znajduje się w marchewce, pomidorach i bananach, jak również w owocach kiwi, wiśniach, brzoskwiniach i winogronach. Jeżeli chcesz spróbować puree z warzyw, koktajli ze zmiksowanych owoców i soków owocowych, istnieje bardzo wiele takich pokarmów i napojów nie wymagających żucia; ważne jest jedynie, aby nie zrezygnować ze spożywania owoców i warzyw w jakiegokolwiek postaci.

