***«Витамины с грядки»***

Все знают, что лето – это маленькая жизнь, за это короткое время необходимо успеть насытить организм природными **витаминами** и укрепить и подготовить иммунитет себя и своих любимых детей к зиме. Конечно же, зимой и весной аптечный бизнес будет процветать, ведь вы, как заботливые **родители** начнете приобретать **витаминно-минеральные комплексы**, а вот летом следует позаботиться в первую очередь о **витаминизированном питании малышей**.

******Все мы знаем, что полноценное питание ребенка невозможно без разнообразия продуктов растительного происхождения, особенно местные, с огорода. Свежие **витамины с грядки** нужны детям для работоспособности и активности. Земля и солнце позаботились о нас, дав много разных целебных растений, в том числе и овощей. Они рядом с человеком. Мы научились их выращивать и заготавливать впрок. Часто человек не задумывается над тем, какую неоценимую пользу дают овощи нашему организму. Небольшое содружество природных веществ, названное человеком *«****Витамины****»*. В питании детей летом обязательно должны присутствовать морковь, капуста, свекла, огурцы, томаты, тыква, кабачок, перец. Зелень – радость жизни, в ней содержится очень много **витаминов**, которых сейчас так нам не хватает. Поэтому обязательно нужно ее употреблять, это и всем известный зеленый лук, петрушка, укроп, листья салата и щавель, шпинат, базилик, крапива, и другие виды зеленых овощей.

******