

The illustration is set within a rounded rectangular frame. The background is a light blue sky. In the upper half, three children are playing on a large, yellow pineapple with brown diamond patterns. One child with red hair sits on a green leafy branch to the left. Another child sits on the pineapple's crown. A third child sits on the side of the pineapple. To the right of the pineapple are two starfish, one red with white spots and one purple, and two seashells. In the lower half, there is a large, red watermelon slice with a green rind. Two children are playing on it: one is climbing the side, and the other is sitting on the flat top. The entire scene is bright and colorful, promoting a healthy lifestyle.

아이들 건강에 좋은 여름 과일 5

수박



수분 함량이 높아 몸 속 수분 보충에 좋은 과일이에요.
찬 성질을 가진 과일이라, 열을 내려야 할 때 먹으면
더 좋은 과일이기도 한데요.
칼륨이 풍부해 신진대사를 조절하고 갈증해소,
변비에도 효과적입니다.

참외



참외에는 이뇨작용을 돕는 칼륨이 풍부해 나트륨과 독소 배출, 부종완화에 효과적이에요. 포도당, 비타민C가 풍부해 **면역력을 높여주고** 빈혈을 예방하는 엽산도 풍부해 **빈혈이 있는 성장기 아이들**에게 특히 좋습니다.

포도



비타민A,B,B2등이 함유되어 있어
신진대사를 원활하게 해주고,
유기산과 당분이 풍부해 **아이들의 피로 해소**에
도움이 된답니다.

바나나



단백질, 비타민A가, 풍부한바나나는 **면역력을키우는데** 도움을 줍니다.
탄수화물이 높은 과일이라 여름철 열량 보충에도 좋고,
멜라토닌 성분이 **숙면에 도움을 주어**
열대야로 고생하는 아이가 먹으면 좋습니다.

자두



비타민C가 풍부한 자두는 감기 예방에 효과적이고,
위장이 약하고 식욕이 부진한 아이에게 먹이면 좋아요.
또한, 식이섬유 성분이 아이의 **변비에도 효과적**입니다.