Потребность организма в питательных веществах сопровождает человека на протяжении всей его жизни. Витамины необходимы для нормального роста и развития детей, поддержания здоровья людей более старшего возраста. Летом мы имеем возможность пополнить витаминный запас, употребляя свежие овощи, фрукты, ягоды. Зимой с такой задачей успешно справляются заготовки в виде сушеных, консервированных и замороженных продуктов.Заготовка ягод методом замораживания — способ сохранения питательных веществ, вкусовых качеств и витаминов в ягодах при длительном хранении посредством воздействия отрицательных температур. Результатом получается продукт, сохранивший весь витаминный запас свежих ягод (до 90 %), но пригодный для продолжительного хранения и употребления холодной зимой. Замораживать можно практически все ягоды: сливу, вишню (предварительно вынув косточки), чернику, клюкву, клубнику, малину, виноград.Борьба с авитаминозом — ягоды после заморозки сохраняют в себе клетчатку, антиоксиданты, витамины С, А, В и минеральный состав, являясь ценным продуктом питания холодной зимой.

Диетическое питание — невысокая калорийность замороженных ягод, например, малина — 42 ккал, клюква — 26 ккал, клубника — 34 ккал на 100 гр продукта, делает их пригодными для диетического питания в отличие от варенья, джема, конфитюра где добавлен сахарный песок.

Лечебные свойства — замороженные плоды сохраняют все питательные вещества и их свойства. Черника полезна для лечения заболеваний глаз, клюква, малина хорошо подойдут при лечении простудных симптомов в сезон эпидемии.

Употребление замороженных ягод — это прекрасная возможность пополнять запасы витаминов не только летом, когда на прилавках изобилие свежих плодов, но и в зимний период, избегая весеннего авитаминоза. Но если не замораживать ягоды самостоятельно, используя свежие собранные или купленные, соблюдая все правила и техники замораживания, а покупать замороженный полуфабрикат, есть риск приобрести некачественный продукт, т. к. пищевая индустрия нацелена не только на здоровое питание, но и на получение прибыли, применяя при этом химические добавки для увеличения сроков хранения либо сохранения внешнего вида товара.