

Памятка для родителей!

Полезные друзья «Овощи, Фрукты, Ягоды»

Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, помидоры, кабачки, огурцы.

Фрукты очень полезны детям, особенно яблоки, апельсины и бананы. В апельсинах содержится большое количество витамина «С», минеральные соли. Бананы содержат белки, клетчатку. Яблоки обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина детям очень полезны груши и лимоны.

Ягоды представляют большую ценность для детей. Особенно полезна клюква. В ее состав входят пектины дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна черника. Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. Малина улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.

