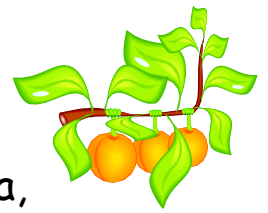


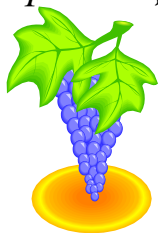
Витамины и минеральные вещества жизненно необходимы !



Витамины - жизненно необходимые вещества, недостаток которых вызывает сначала недомогание, а в случае сильного авитаминоза - и различные заболевания.

Минеральные вещества необходимы для нормального роста и развития костей, мышц, кроветворения, нервной деятельности, выработки гормонов и ферментов. Наиболее важны для детского организма Са, Р, Fe и Mg.

Лук, чеснок, зелень петрушки, укропа, сельдерея содержат фитонциды, обладающие выраженным противомикробным действием.



Особенно важно использовать перечисленные продукты в питании в периоды роста сезонных заболеваний (грипп, острые респираторные заболевания и т.д.) и весеннего авитаминоза.

Сушеные фрукты (изюм, чернослив, курага, урюк, яблоки, груши, финики, инжир) содержат большое количество минеральных веществ, что значительно увеличивает пищевую ценность блюд. В урюке, кураге очень высоко содержание фосфора и магния, есть железо. Изюм богат калием, фосфором и железом. Богаты железом сушеные яблоки, финики и инжир. В сушеных грушах много калия и кальция. Сухофрукты не только широко используют для приготовления компотов, но могут служить прекрасными добавками для каш, запеканок.

Высокой биологической ценностью обладают орехи, они богаты минеральными веществами (К, Р, Mg, Fe) и витамином РР. Грецкие орехи рекомендуются ослабленным детям, так как они снимают усталость, восстанавливают силы, придают бодрость.

