«ТАБЛЕТКИ» РАСТУТ НА ВЕТКЕ

Полезное яблоко содержит: вода — 80-90%; клетчатка — 0,6%; сахар — 5-15%; каротин; пектин — 0,27%; крахмал — 0,9%; фолиевая и органические кислоты; витамины — А, В1, В2, В3, С, Е, Р, РР, К; микроэлементы — натрий, фосфор, калий, сера, медь, цинк, кальций, алюминий, фтор, хром, железо, магний, молибден, никель, бор, ванадий, марганец.

Для детей **яблоки** особенно полезны легкоусвояемым железом.
Конечно, его значительно меньше, чем, например, в куске мяса или печени, но оно полностью усваивается организмом, Таким образом, регулярное употребление яблок является профилактикой анемии у детей.

В 100 г груши содержится: аскорбиновая кислота – 5 мг; витамины группы В: витамин В2 – 0,03 мг, витамин В5 – 0,05 мг, витамин В9 – 0,002 мг, витамин В1 – 0,02 мг, витамин В6 – 0,03 мг; сера и кремний – по 6 мг.

Благодаря употреблению этих **плодов** можно добиться следующих эффектов:

- повысить общую сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям;
- устранить имеющиеся воспалительные процессы;
- отрегулировать обмен веществ;
- повысить функциональность печени и почек.

В сочных, **ярко-оранжевых** или **желтых** плодах чего только нет:
витамины группы В, аскорбиновая кислота (в значительных количествах), ретинол, железо, фосфор, калий и много-много других, не менее полезных веществ.

Этот витаминно-минеральный комплекс оказывает мощную поддержку организму как раз в критичный период — в самый разгар гриппа и вирусных простудных заболеваний.

В сочетании с закаляющими процедурами обеспечит ребенку надежную защиту от недугов.

Абрикосы благотворно влияют на процесс пищеварения, укрепляют сердце и нервную систему ребенка!

Кальций участвует в формировании и развитии костной системы;
магний нормализует обменные процессы;
калий питает сердечную мышцу, выводит соли из детского организма;
железо участвует в функции кроветворения, насыщает кровь кислородом, повышает уровень гемоглобина;
фосфор помогает регенерации клеток, стимулирует мозговую деятельность, улучшает память;
аскорбиновая кислота укрепляет иммунитет;
витамины группы В участвуют в усвоении железа;
каротин положительно влияет на состояние волос, ногтей, кожных покровов;
растительная клетчатка эффективно борется с запорами, оказывая мягкое слабительное действие;
пектин способствует выведению холестерина и токсических веществ.

Питательные и полезные свойства **СЛИВ**:

витамины из группы В: необходимы детскому организму для развития и нормального функционирования нервной системы. Они помогут избавиться от беспокойства, тревожности у ребенка.

Аскорбиновая кислота с витамином Е (активные антиоксиданты) способствуют выведению токсических веществ из организма. Они также повышают иммунитет, помогают справиться с вирусными инфекциями.

Витамин А оказывает благотворное влияние на зрение, что очень важно при нагрузках по школьной программе, длительном времяпровождении у компьютера.

Калий и магний необходимы организму для нормального функционирования сердца, правильного ритма сердечных сокращений.

Кальций и фосфор организму малышей нужны для развития костных структур, прочности зубной эмали.

Витамин РР (биофлавоноид) вместе с **витамином С** укрепляют сосудистую стенку, предотвращают ломкость сосудов и носовые кровотечения у детей.

Наличием значительного количества **клетчатки** и особого вещества в составе слив – **изатина** – обеспечивается мягкое слабительное действие фрукта. Это помогает справиться с запорами у детей без слабительных лекарственных средств и клизм.

Медь участвует в кроветворении, синтезе некоторых гормонов и ферментов, регуляции деятельности желез внутренней секреции, в обмене железа.

Берегите себя и будьте здоровы!

Нарисуйте ваши любимые фрукты, присылайте рисунки на почту детского сада или своим воспитателям.

ЖДЁМ ВАШИХ РАБОТ!