

19.07.2018 г. По малину в сад пойдём.

С наступлением летних жарких дней каждый находится в ожидании созревания потрясающих даров природы. Кто из нас не мечтает наконец-то вкусить изысканные ягоды и фрукты, в том числе нежную малину. Плоды этого кустарника отличаются особыми нотками, легкой специфической горькостью и изысканным ароматом. Запах ягод обладает длинным шлейфом и всегда говорит о качественной составляющей продукта. Насколько полезен этот неповторимый дар природы, какова польза и вред малины, можно ли её давать детям. На все вопросы дала ответ дошколятам из группы «Растишка» Иванова Инна Николаевна.

Малина богата на витамины группы В, редкий РР, А, Е, уникальный С, есть фтор, магний, кальций, хлор и калий. В плодах присутствуют лимонная, редчайшая яблочная и спасительная салициловая кислоты. В состав также входит уникальный компонент – антоциан, это вещество отлично укрепляет стенки мелких капилляров. При падении иммунитета у детей снижается аппетит, а отвары из малины, её сок повышают его. Благодаря этому дети лучше кушают и быстрее восстанавливаются. У детей, так же как и взрослых, возникают головные боли, но применять таблетки не так уж и безопасно. Поэтому можно дать горсточку ягод малины, которые отлично заменят собой аспирин. Ягоды малины, малиновый сок и отвары из веточек, листочков содержат вещества, участвующие в кроветворении и предохраняют от анемии, малокровия. Содержащаяся в ягодах медь не только успокаивает, но и поднимает настроение, вносит бодрость и питает энергией. Вот такая волшебная ягода малина!

