

## Полезьа цитрусовых весной

В холодный период года невозможно не вспомнить о таком чудесном фрукте как цитрус. Детей и взрослых манит он своими красками, а также ароматом и сладостью. Особенно ценным цитрус становится ранней весной, в преддверии авитаминоза. Да и до летне-осенних сезонных фруктов еще далеко. Каждый ребенок знает незабываемый вкус сладости мандарина, апельсина, а каждый заботливый родитель при этом не забывает, что витамин С – незаменимый помощник в профилактике простудных заболеваний. Кроме этого цитрусовые детям необходимы, ведь они богаты на кислоты (аскорбиновую, лимонную и фолиевую), витамины А, В1, В2, К, D, Р; микро- и макроэлементы — фосфор, железо, магний, калий, кальций; пектины, гликозиды, эфирные масла, фитонциды и биофлавоноиды, которые оказывают противогрибковое и бактерицидное действия.

Ребята из подготовительной группы вспомнили, что первый помощник при простуде и высокой температуре лимон. Воспитатель Ильина Лада Николаевна рассказала детям о высоком содержании в нем витамина С. А еще дети узнали, что лимон богат цитрином, обеспечивающим хорошую усвояемость этого витамина, а также выводящим токсины. Классический чай с лимоном – лучшее средство против жажды и борьбы с усталостью. Однако не следует класть дольку лимона в слишком горячий чай, так как витамины при этом не сохраняются. Лучше всего выжать немного лимонного сока в уже слегка остывший чай непосредственно перед употреблением. Самые смелые ребята отважились попробовать лимон без сахара.

