

## Любят все фруктовый сок.

Фруктовые соки. Содержат в большом количестве органические кислоты, эфирные масла и помогают очищению организма. Фруктовые соки насыщают организм сахарами, углеводами, витаминами. Они нужны при физических нагрузках. Соки обладают противомикробным действием и способствуют выведению холестерина. И главное, за что соки любимы взрослыми и детьми – это освежающий эффект.

Соки, произведенные из овощей, фруктов и ягод, содержат много воды - до 95%. Также в состав соков входят аминокислоты, фруктовые кислоты, глюкоза, фруктоза, минералы, фитонциды и витамины.

С недавнего времени в детских садах ввели в рацион питания детей фруктовые соки. Дети всех возрастов любят этот продукт, т.к. он не только полезный, но и очень вкусный. Ребята младшей группы «ягодки» с удовольствием пьют фруктовый сок на второй завтрак.

Сок — богатый источник витаминов. В соке есть вещества, которые действуют практически как лекарства — оказывают противомикробное и противовоспалительное действие.

Каждый вид сока несет организму свой полезный элемент или качество. Например, яблочный сок —

источник витаминов А и С, железа и магния. Апельсиновый сок даёт витамин С. Гранатовый сок – отличный антисептик. Клюквенный сок повышает иммунитет и защитные функции организма.

Дети, которые постоянно пьют соки, всегда бодры и здоровы, у них улучшается обмен веществ.







