



# ВОЛШЕБНЫЕ СВОЙСТВА ФРУКТОВ

**Фрукты - богатый источник витаминов и микро-элементов. Их питательная ценность определяется наличием органических кислот, эфирных масел, углеводов, белков, клетчатки, кислотами: яблочной, винной, молочной. Благодаря этому они положительно влияют на функции печени, кишечника.**

**Необходимо больше включать фруктов в рацион детей, они необходимы при острых инфекционных заболеваниях, гриппе, ангине, пневмонии, повышают сопротивляемость организма против инфекции.**

