**Весна это прекрасная пора когда всё вокруг просыпается и цветёт, но также весна сопутствует развитию авитаминоза! В связи с этим 2 подготовительная группа приготовила фруктовый витаминный салат!**

**Рецепт: апельсин, киви, яблоко, груша, банан, и заправляем йогуртом!**

**Апельсин содержит витамин С, железо, кальций, укрепляет иммунитет, и повышает настроение своим ярким цветом. Киви является первым средством при простуде, фрукт повышает сопротивляемость организма к инфекциям, называется витаминная бомба. Яблоко содержит огромное количество легкоусвояемого  железа. Груша очень богата витаминами минералами, и полезными эфирными маслами. Банан богат калием, полезен для работы сердечно-сосудистой системы детей.**

**Всем приятного аппетита!!!**

****

** **

****