О пользе печени

В новом меню дошкольных учреждений добавился новый продукт питания - печень и готовятся блюда: печень по - строгоновски и картофельная запеканка с говяжьей печенью.

Воспитанники средних, старших групп МБДОУ «Детский сад № 82» г. Чебоксары узнали о полезных свойствах этого продукта. Воспитатели рассказали дошкольникам, что печень – продукт полезный и нужный в детском рационе, этот продукт относится к деликатесам, и употреблять ее рекомендуется даже в лечебных и оздоровительных целях. *Субпродукт содержит большое количество полноценных белков. Кроме того, печень богата витаминами А, В и С.* Дошкольники узнали, что в печени находится очень много важных для гармоничного развития ребенка веществ: витамин А необходим для хорошей работы почек, остроты зрения, густых волос и крепких, здоровых зубов. Присутствуют в печени также витамины В и С, кальций, натрий, фосфор, цинк и другие микроэлементы.

Блюда из печени влияют на уровень гемоглобина в крови, помогают его поднять при необходимости. Медь, содержащаяся в субпродукте, оказывает противовоспалительное воздействие, а гепарин является отличным средством профилактики тромбоза.