

# ОВОЩИ



**КАПУСТА** - используется в вареном, тушеном, квашеном и сыром виде в течение всего года. В её состав входят: углеводы, белки, минеральные соли. Большой источник витамина С.

**КАРТОФЕЛЬ** - не следует применять для детей проросший картофель и молодой, т.к. может вызвать отравление. Картофель содержит крахмал, белок, витамин В, калий, фосфор.



**ПОМИДОРЫ, БАКЛАЖАНЫ, ПЕРЕЦ** - обладают приятными вкусовыми свойствами. Могут употребляться в солёном, маринованном и свежем виде. Содержат витамин С, углеводы, азотистые вещества.

**ЛУК, УКРОП, ПЕТРУШКА** - богаты витаминами С, особенно полезны весной, когда больше отмечается нехватка в этом витамине.



**ОГУРЦЫ, КАБАЧКИ, ТЫКВА, АРБУЗЫ, ДЫНЯ**. Огурцы можно давать в свежем и солёном виде. Тыква, кабачки содержат нежную легко усваиваемую клетчатку. Арбузы и дыня содержат 10% сахара. В дынях есть фолиевая кислота. Тыква содержит 4% углеводов, каротина, витаминов группы В и С.

