

Полезьа лимона и лайма для ребенка

Лимон – фрукт удивительный. Его запах привлекает нас везде, и в парфюмерии, и в кулинарии. **Полезьа лимона и лайма ценилась во все времена**, ведь в древности они были спасением от цинги и основным поставщиком витаминов в зимнее время.



Ценятся полезные свойства лимона и сейчас. А в последнее время мы стали употреблять в пищу еще и лайм – близкого родственника лимона.

Лимонный запах?

Полезьа лимона заключена уже в его запахе. Если натереть кожуру лимона и положить на тарелке перед своим рабочим местом или на стол ребенка, когда он выполняет домашнее задание – то работоспособность возрастет в несколько раз.

В чем же полезьа лимона?

Полезьа лимона заключена также и в его витаминном составе: этот фрукт содержит 50 мг витамина С, 0,01 мг бетакаротина, и 0,1 мг витамина РР. Конечно, по количеству витаминов лимон не обгоняет другие фрукты, например апельсин. Но уникальная полезьа лимона в том, что он сохраняет максимальное содержание полезных веществ круглый год, особенно актуально это в зимние холода и при весеннем авитаминозе.

Полезьа лимонного сока

Лимонный сок хорошо добавлять как в салаты, так и в выпечку. Можно просто сбрызнуть блюдо лимонным соком, тем самым увеличив его витаминную ценность. Очень хорошо делать свежий лимонад из лимона для малыша. Для этого нужно в стакан воды нарезать несколько ломтиков лимона и добавить сахар. Особенно такой напиток полезен при простудных заболеваниях. В моих рецептах вы найдете и вкусные блюда с лимоном для самых маленьких детей.

Давайте ребенку лимон и используйте полезьа лимона и лайма по максимуму.

Приготовление желе из лимона

Хочу предложить вам очень вкусный и полезный рецепт приготовления желе из лимона. Этот десерт можно предложить даже самому маленькому ребенку.

Продукты для приготовления желе из лимона:

лимон – 1 штука

сахар – 4 ст. л.

желатин – 2 ч. л.

вода – 0.5 литра

Приятного аппетита!

Старшая медицинская сестра Штин Юлия Сергеевна