

Памятка для родителей

Петрушка, укропчик, зеленый лучок, - Пусть хвори любые бегут со всех ног!

	Сельдерей Сельдерей обладает общеукрепляющим, противомикробным действием, благотворно влияет на нервную, эндокринную и пищеварительную системы. Используется в качестве пряной приправы	
Петрушка Петрушка тонизирует организм, способствует кислородному обмену, укрепляет капилляры и артерии, улучшает сердечную деятельность, помогает при камнях в почках мочевом пузыре, оказывает стимулирующее действие на мускулатуру матки сохраняет зрение Зелень используется в качестве приправы для салатов, супов и др. блюд.	Базилик Базилик улучшает пищеварение, возбуждает аппетит, обладает мочегонным и дезинфицирующим действием, укрепляет нервную систему. Улучшает вкус салатов, первых блюд, маринованных грибов, огурцов и кабачков. Добавляется в творог, масло, омлеты и салаты из крабов.	Кориандр Кориандр (кинза) улучшает пищеварение, укрепляет капилляры, применяется при легочных заболеваниях как желчегонное и отхаркивающее средство, улучшает сон. Применяется для ароматизации хлеба и кондитерских изделий, салатов, соусов, супов, мясных и рыбных блюд
Укроп Укроп обладает мочегонным, отхаркивающим действием. Полезен нервной возбудимости и бессоннице, увеличивает количество молока у кормящих женщин. Снимает процессы брожения в кишечнике, различные спазмы, кишечные колики.	Щавель Щавель - необходим для кроветворения, улучшает пищеварение уменьшает гнилостное брожение в кишечнике Обладает желчегонным и противогрибковым действием. Особенно полезен в сыром виде в салатах.	Зеленый лук Зеленый лук губительно действует на болезнетворные микробы, обладает желчегонным действием, предотвращает образование камней, возбуждает аппетит, полезен при заболеваниях крови, для профилактики и лечения авитаминозов и гриппа

**Рецепт здоровья очень прост:
в любое вами приготовленное блюдо добавляйте свежую
зелень.**