

## *Печень говяжья: польза для ребенка*



**Говяжья печень – ценный низкокалорийный субпродукт с большим количеством полезных ингредиентов. Блюда из нее получаются не только вкусными и полезными, но и легкоусвояемыми. Поэтому они пользуются популярностью и подходят для детского питания. С печенью растущий детский организм может получить необходимые минералы и витамины, питательные вещества для строительства тканей и дальнейшего развития органов и систем.**



**Печень для детей полезна также тем, что содержит жирорастворимые витамины (А, Д, Е), витамины группы В, а также кальций, медь, магний, селен, йод, кобальт и многие другие макро- и микроэлементы. Важнейшим из них считается железо, потому как маленькому организму оно необходимо для профилактики анемии. И кстати, из печени железо усваивается ребенком намного эффективнее, чем из любых поливитаминных комплексов, за что ей стоит сказать отдельное спасибо.**

**Печень в питании деток способствует также профилактике авитаминоза, рахита, нормализации работы нервной системы, и мозга, нормальному росту и развитию маленького организма.**