









### Сохранение витаминов в пище

- ✓ Кожуру фруктов и овощей срезать очень тонким слоем, овощи чистить и разрезать только перед варкой и употреблением в пищу;
- ✓ Очищенный от кожуры картофель до употребления держать в воде, чтобы не портился на воздухе;
- ✓ Пищу лучше готовить в эмалированной или в посуде;
- ✓ Овощи опускают в кипящую воду или бульон;
- ✓ Если варят в воде, желательно взять ее в меньшем количестве.



