

22.09.2020 г. Чеснок и лук – от семи недугов

Осень – пора богатая витаминами, которые так необходимы для здоровья и полноценного развития детей. Народная поговорка гласит, что чеснок и лук – от семи недугов. Они обладают уникальными лечебными свойствами. Эти универсальные приправы с древних времен имеют большую популярность у разных народов. Лук и чеснок содержат более 200 природных фитоконпонентов. Ценно то, что лекарственные растения, используемые в медицине, крайне редко оказывают нежелательные побочные действия, чего больше всего опасаются люди, принимая синтетические препараты. В обычной луковице содержатся фруктоза, глюкоза, сахароза, мальтоза, инулин. Дети средней группы №5 «Крепыши» вместе с воспитателем провели познавательную беседу о правильном питании и здоровом образе жизни, а также о пользе лука и чеснока, способе их выращивания, уходе и использовании в пищу. Ребята вместе с воспитателем сделали вывод о том, что использование в пищу лука, чеснока повышает иммунитет, так как эти культуры обладают противовирусными, противомикробными действиями и способствует снижению заболеваемости простудными заболеваниями.

