

## 28.01.2020 г. Морковный салат

В погоне за здоровьем люди часто тратят большие деньги, стремятся достать самые лучшие лекарства, но забывают, что самый лучший доктор- природа подарила нам лучшее профилактическое средство против всех болезней – это морковь! Это – самое ценное из всех плодов. Морковь полезна в любом виде. А морковный салат является любимым лакомством наших ребят.

28 января 2020 г. воспитатель Николаева Марина Алексеевна познакомила воспитанников подготовительной группы «Умники и умницы» с полезными свойствами моркови. Ребята узнали, что в моркови содержится много каротина, витамина С и витамина Е, йода, магния, меди, железа и кальция. Морковь вкусная, нравится детям, помогает активно расти. Они укрепляют зубы и десны, выводит холестерин, помогает при болезнях пищеварения, при лечении сосудов и укрепления сердца. Из моркови можно сделать: сок, салаты, морковные сырники, пюре и многие другие блюда. Но больше всего воспитанники любят морковный салат.

Таким образом, у ребят сформировалось понятие, что морковь – это полезный для человеческого организма овощ, где есть витамины, они очень полезны и нужно их есть каждый день! Морковь - это наше долголетие, хорошее самочувствие и красота!

