

13.07.2020 г. Полезная зелень с огорода

Многие люди проводят летнее время у себя на дачах, в сельской местности. И все обязательно разбивают там грядки с разнообразной зеленью. Любимые сорта, как правило, выбираются индивидуально. Одни стремятся высадить что-нибудь экзотичное: кресс салат, портулак, кервель, мангольд, фенхель, шнитт-лук. А некоторые выращивают традиционные и распространенные виды душистой зелени: разные виды салатов, базилик, шпинат, кинзу, укроп. Обязательно лук и чеснок.

Используемая в пищу зелень качественно влияет на наше здоровье, улучшает обменные процессы в организме, укрепляет наш иммунитет, ведь в них содержится не мало полезных витаминов и микроэлементов.

Помогая взрослым ухаживать за огородными культурами, малыши детского сада №14 знакомятся с разнообразием видов зелени, наблюдают за их ростом, учатся распознавать их по внешнему виду и вкусовым особенностям, участвуют в приготовлении и оформлении блюд для семьи.

Полезная зелень должна быть в рационе питания наших детей.



