

19.11.19. Польза яблок для организма человека

Яблоки – самый распространенный фрукт в нашей стране и очень приятно, что именно яблоки крайне полезны и необходимы для нашего здоровья. Яблоко можно считать одним из лучших плодов для ребенка. В нем идеально сочетаются витамины, органические кислоты, микро- и макроэлементы, натуральный сахар. Пользу яблок нельзя переоценить.

Воспитатель старшей группы Мочалова Ирина Николаевна провела беседу с детьми о пользе яблок для организма человека. Она объяснила, что яблоки, в первую очередь богаты витаминами и минералами. Эти вещества очень важны для нас, недостаток их может привести к серьезным изменениям в органах и системах человека. В яблоках есть особые вещества, делающие их такими полезными для организма человека, и достаточно съесть одно яблоко в день, чтобы зарядить организм и обеспечить естественную защиту от бактерий и вирусов. Педагог рассказала, что яблоки полезны в любом виде: сырые, сушеные, запеченные, что не меньшей ценностью обладают выжатые соки, компоты, джемы и варенье. Ребята очень внимательно и с интересом слушали педагога. Они поняли, если будут есть яблоки, то они будут меньше болеть и у них будут хорошие зубы.

