

28.10.2019 г. Вкусный йогурт

Йогурт можно считать самым популярным кисломолочным продуктом. Он улучшает пищеварение и помогает организму справиться с инфекциями. Благодаря своим положительным свойствам, йогурт представляет собой идеальный продукт, которым можно перекусить.

28 октября 2019 г. воспитатель подготовительной группы «Умники и умницы» МБДОУ «Детский сад № 14» г. Чебоксары Николаева Марина Алексеевна провела интересную беседу о чудо - продукте, о его полезных свойствах для детского организма, о разновидностях йогуртов. Она отметила, что в йогурте содержится много белка, кальция, калия, витамина В. Благодаря живым био-бактериям, которые содержатся в некоторых видах этого продукта, укрепляется иммунная система. Педагог познакомила детей с историей возникновения данного кисломолочного продукта и его древним названием «белый кислород», прочитала детям сказку Н. Ю. Чуприной «Молоко, Йогурт и Кефир». После чтения ребята с удовольствием полакомились йогуртом «Агуша».

Обогащение рациона питания дошкольников йогуртом поможет повысить их иммунитет, так как бактерии, содержащиеся в нем, стимулируют клетки крови, борющиеся с инфекциями, и заставляют организм активно вырабатывать белок интерферон, который является естественной защитой организма.

