

## 05.09.2017 г. Зеленые витамины - залог здоровья.

Для того чтобы подготовить детский организм к зимнему сезону, требуется снабдить его необходимыми витаминами. Правильное питание в детском саду способствует такому обогащению посредством включения в рацион блюд из овощей и свежих фруктов.

Для приобщения дошкольников к здоровому питанию, 5 сентября 2017 года воспитатели старших групп МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары провели с детьми беседу о пользе зеленых витаминов. Ребята узнали, что в их питание обязательно должны входить овощи и зелень. В них содержится большое количество минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов. Без овощей питание не может быть полноценным. Овощи и фрукты нужно употреблять в пищу чередуя их, съедая в день хотя бы два вида. Дети с большим удовольствием приняли участие в приготовлении зеленого салата и с аппетитом продегустировали его.

