

## 06.09.2019 г. Любимый борщ.

Дети, находясь в детском саду, получают такое питание, которое способствует укреплению их здоровья, повышению работоспособности, умственному и физическому развитию. А одним из любимых блюд детей в детском саду является борщ. Это идеально сбалансированное блюдо. Белки, углеводы и жиры, витамины, минералы, ферменты находятся в нем в оптимальном соотношении.

6 сентября 2019 года воспитатель подготовительной группы № 9 «Умники и умницы» Николаева Марина Алексеевна рассказала воспитанникам о пользе борща. Она отметила, что в данном супе используются большое разнообразие овощей, но самый главный корнеплод - свекла. В борще его присутствие обязательно. Именно свекла создает вкус, аромат и цвет первого блюда. На основе небольших экспериментов педагог показал детям, как свекла выделяет цвет в горячей и в холодной воде: оказывается, в горячей воде из свеклы выделяется больше цвета. Также пробовали окрасить вареной свеклой картофель, капусту, лук. А на обед ребята отведали ароматный, вкусный борщ, приготовленный нашими поварами, который так полезен растущему организму.

