

Малыши знакомятся с огородом

Лето — это особая пора, когда появляется возможность значительно укрепить здоровье ребенка, повысить защитные силы его организма. Немаловажную роль в этом может сыграть рациональное питание, построенное с учетом возраста ребенка, состояния его здоровья и особенностей летнего сезона, богатого фруктами, ягодами, овощами, зеленью.

12 июля 2018 года воспитатель группы раннего возраста «Веселые ребята» Маряшкина Ольга Дмитриевна с малышами посетила огород. Малыши с большим интересом наблюдали за ростом укропа, петрушки, зеленого лука и щавеля. Они узнали, что за растениями надо ухаживать, что прополка нужна для того, чтобы сорняки, вредные растения, не мешали их росту, не отнимали у них много воды, света и солнца.

Зелень часто используется при приготовлении блюд, добавляется для вкуса и украшения, но не всегда мы задумываемся, насколько она является полезным продуктом для организма.

Зелень – радость жизни, в ней содержится много витаминов, которых сейчас так нам не хватает. Поэтому обязательно нужно ее употреблять, что мы и делаем каждый день.

