

## Полезьа яблок для организма человека

Полезьа яблок для организма человека огромна. Неслучайно яблоко называют нашим доктором. Сколькo в яблоках полезных свойств. Их низкая калорийность и легкое усвоение дает право говорить о яблоках, как о диетическом продукте, необходимом для людей, придерживающихся здорового питания, а также для профилактики и лечения многих заболеваний.

2 марта 2017 года воспитатель средней группы №7 «Колосок» МБДОУ «Детский сад №14» г. Чебоксары Долгова Галина Васильевна, провела беседу с детьми о пользе яблок организму 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. Дети очень внимательно, с интересом слушали своего воспитателя. А во время уплотнённого ужина с удовольствием поели этот вкусный и удивительно полезный фрукт.



