

## 14.12.2017 г. Тетушка Фекла, Красная свекла

Тетушка Фекла!  
Красная свекла!  
Ты салаты, винегреты  
Украшаешь алым цветом.  
(Т. Шорыгина)

Свекла – овощ полезный. Она богата минеральными солями, витаминами группы В, легкоусвояемыми углеводами. Красный цвет свекле придает особое красящее вещество – бетонин. Он способствует усвоению белков, регулирует жировой обмен, а также дает энергию клеткам человеческого организма, связывает и удаляет вредные токсины. Именно редкое сочетание различных видов сахаров, небольшое количество кислот, необычный вкус природных пигментов придает свекле и блюдам с ней неповторимый вкус.

14 декабря 2017 г. воспитанники старшей группы № 11 «Растишка» в месте с воспитателем Ивановой Инной Николаевной решили познакомиться с этим овощем поближе. Ребята узнали, что свеклу можно съесть в свежем виде – в салате, можно ее отварить, замариновать, сделать в молочном соусе. Они познакомились пословицами о свекле, рассматривали иллюстрации и разгадывали загадки. Теперь ребята с нетерпением будут ждать свекольный салат и борщ. Не зря – свеклу любят и взрослые и дети.

