

Чудесное яблоко

Яблоки – самый распространенный фрукт в нашей стране и очень приятно, что именно яблоки крайне полезны и необходимы для нашего здоровья. Яблоко можно считать одним из лучших плодов для ребенка. В нем идеально сочетаются витамины, органические кислоты, микро- и макроэлементы, натуральный сахар. Пользу яблок нельзя переоценить.

Воспитатель МБДОУ «Детский сад №14»г. Чебоксары старшей группы «Крепыши», Петрова Алена Анатольевна, провела беседу о пользе яблок для детского организма. Объяснила, что достаточно съесть одно яблоко в день, чтобы зарядить организм нужной энергией 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 покушали этот вкусный и удивительно полезный фрукт.

