

Орехи в рационе детей.

В рацион детского питания должны быть включены натуральные масла с содержанием полиненасыщенных жирных кислот, клетчатка, растительный белок, витамины и минералы. Орехи являются одним из основных источников этих полезных для организма веществ. Орехи, несомненно, являются полезным и ценным продуктом. Дети старшей группы «Буратино» узнали, что некоторые орехи растут не на дереве, а под землей, например, арахис или земляной орех. Но сама лучшая часть рассказа об орехах – это, конечно, их дегустация.

