

О пользе вареных овощей

Картофель занимает почетное место на нашем столе. Если в России хлеб – всему голова, то картофель занимает второе место на нашем столе. Он почетный гость на нашем столе и на завтрак, незаменимый продукт на обед, присутствует и на ужин. Он никогда не приедается. А сколько пользы приносит он нашему организму; в нем содержится огромное количество витаминов, но полезен он не в сыром виде, а в запечённом виде. Там содержится много витамина С и калия, необходимого для растущего детского организма. Не менее важным и нужным полезным овощем является морковь. В настоящее время ученые исследований пищи доказали, что в вареной морковке увеличивается количество антиоксидантов, необходимых для иммунитета.

Сегодня воспитатель Альбина Анатольевна провела с детьми интересное мероприятие «Польза овощей и фруктов», целью которой является развитие познавательного интереса у детей к овощам нашего края, их значению для жизни, взаимосвязи. Дети быстро отгадывали загадки про овощи, что из него готовят много разных блюд, и какой интерес и удивление вызвало у дошколят тот факт, что у картошки есть «глазки», и они ей нужны не видеть, а расти, иметь «деток» – «картошек». Они узнали, что вареные овощи полезнее, чем сырые. Все полученные знания они использовали в приготовлении салата «Зимний», который готовится из вареных овощей. А готовится ведь салат очень просто, используются все знакомые и вкусные продукты. Рецепт удивительно вкусного салата ребята решили поделиться с родителями. Им очень понравилось завершение сегодняшнего занятия, ведь теперь они знают что столь вкусный салат полезен для их организма. И они могут угостить всех своих гостей дома сами приготовленным салатом!

