

Первый урожай с нашего огорода

Дети группы «Цветик - Семицветик» с ранней весны начали уход за плодово – ягодными культурами в мини огороде на территории детского сада.



После длительного, заботливого ухода наступило время собирать первый урожай, наконец- то созрели ягоды клубники...

Клубника, или земляника садовая, или виктория, уже в начале лета радует взрослых и детей своими ароматными и сочными ягодами.

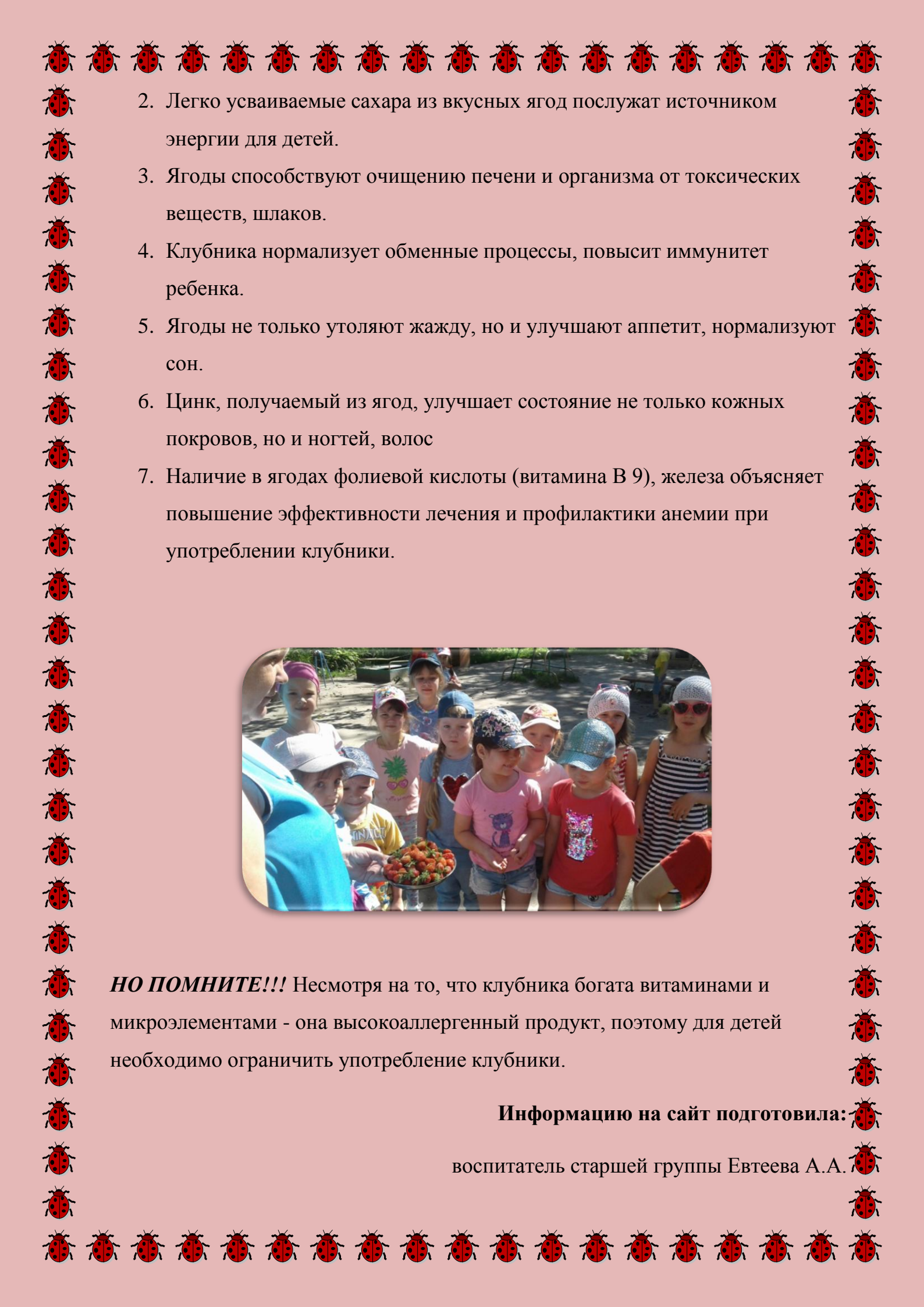
Какую же пользу для детей приносит

употребление ягод клубники?

Кроме неповторимого аромата и вкуса, употребление клубники принесет ощутимую пользу детскому организму:

1. Богатый витаминно - минеральный комплекс клубники помогает росту и развитию ребенка. Ягоды особенно полезны после зимне - весеннего гиповитаминоза.



- 
2. Легко усваиваемые сахара из вкусных ягод послужат источником энергии для детей.
 3. Ягоды способствуют очищению печени и организма от токсических веществ, шлаков.
 4. Клубника нормализует обменные процессы, повысит иммунитет ребенка.
 5. Ягоды не только утоляют жажду, но и улучшают аппетит, нормализуют сон.
 6. Цинк, получаемый из ягод, улучшает состояние не только кожных покровов, но и ногтей, волос
 7. Наличие в ягодах фолиевой кислоты (витамина В 9), железа объясняет повышение эффективности лечения и профилактики анемии при употреблении клубники.



НО ПОМНИТЕ!!! Несмотря на то, что клубника богата витаминами и микроэлементами - она высокоаллергенный продукт, поэтому для детей необходимо ограничить употребление клубники.

Информацию на сайт подготовила:

воспитатель старшей группы Евтеева А.А.