

СУП.

Суп – первое блюдо и важная часть ежедневного рациона детского питания. Его готовят каждый день. Супы помогают насытиться и восстановить силы, повысить тонус. Ежедневно в меню детского сада входят различные виды супов. Для того, чтобы дети не пренебрегали данным блюдом, педагоги детского сада проводят беседы о пользе супов.

Воспитатель Никифорова Лариса Алексеевна рассказала воспитанникам группы «Солнышко», чем полезен суп. В суп входит большое количество разных овощей: картофель, морковь, лук, капуста, томаты, зелень. Все они содержат много витаминов и биологически активных веществ, необходимых человеческому организму для нормального функционирования.

Кроме того, овощи содержат клетчатку, которая очень важна для нормального пищеварения. В конце беседы дети пришли к выводу, что супы из овощей не только вкусные, но еще способствуют повышению иммунитета.

После таких бесед дети начинают больше ценить пользу супов и овощей и кушать их с большим удовольствием.



