

Огород 2024

https://vk.com/public195108005?w=wall-195108005_2492



МАДОУ "Теремок"

20 авг в 16:02 · от Нины Науджиной

...

Кольраби – отличный источник питательных веществ. Одна чашка (135 г) кольраби содержит примерно 36 ккал, 8 г углеводов, 5 г клетчатки (что составляет 17% от ежедневной потребности), 3 г белка, 93% суточной нормы витамина С, 12% суточной нормы витамина В6, а также калий, магний, марганец и фолат.

Витамин С – мощный антиоксидант, который защищает организм от повреждения свободными радикалами, играет важную роль в процессах заживления ран, синтезе коллагена, всасывании железа и поддержании иммунной функции организма. Помимо витамина С в кольраби содержится широкий спектр других антиоксидантов, таких как антоцианы, изотиоцианаты и глюкозинолаты.

Ребята группы «Ромашки» сегодня собирали урожай, который посадили вместе с ребятами летом! Впервые ребята познакомились с капустой Кольраби!

Воспитатели: Науджина Н.В

Стерхова А.А





 22   1

 636