

## Конкурс семейной фотографии "Разговор о правильном питании"

Участник Лебедева Полина, воспитанница МБДОУ Детский сад №23 "Чебурашка" г.о. Королёв Московской области.

### Винегрет - кладовая витаминов

Меня зовут Лебедева Полина, мне 6 лет, я живу в г.Королев с мамой, папой и младшим братиком, хожу в детский сад №23 "Чебурашка".

Мама очень заботится о нашем здоровье и поэтому всегда старается нас кормить полезной и вкусной едой. Так как сейчас ранняя весна, фрукты и овощи в магазинах не очень полезны, мы используем овощи с огорода нашей бабушки.

Винегрет является очень полезным продуктом из-за содержания в нем множества овощей, особенно в зимнее время года. Главная польза ингредиентов винегрета в том, что они варятся в кожуре и сохраняют при этом весь набор витаминов и микроэлементов, которые им присущи. В винегрете присутствуют витамины: группы В, А, С, К, полезные вещества: кальций, магний, железо, йод, фосфор, что приносит огромную пользу особенно детям.