

Час информации «Витамины со своего огорода»



Осень — это пора сбора урожая. Именно осенью в садах созревает много фруктов и ягод, а в огороде зреют овощи, которые содержат много витаминов.

В Студенокской сельской библиотеке прошел час информации «Витамины со своего огорода», где участники поделились информацией как овощи, своими полезными качествами могут повлиять на здоровье, помочь в лечение различных заболеваний. Так же, вспомнили много интересного о фруктах и овощах, которые растут в нашем огороде, которые мы едим, о том, какие, витамины они содержат и какая от них польза. Каждый участник сделал для себя вывод какие овощи и фрукты нужно употреблять в пищу, чтобы меньше болеть, иметь крепкие зубы, хороший аппетит, реже простужаться, быть бодрым и сильным.

