**О витаминных ягодах в Детской библиотеке**

8 ноября для воспитанников детского сада «Улыбка», готовящих проект «Что полезнее кока-кола или клюквенный морс», сотрудниками Детской библиотеки проведена беседа «Витаминные ягоды».

В ходе беседы юных читателей познакомили с ягодами, произрастающими в нашем крае – Югре – древнем и суровом, удивительно красивом и щедром. Рассказали о свойствах, значении и о роли северных ягод, а также о том, как ягоды, могут помочь в оздоровлении организма. Больше всего детей заинтересовала клюква, которую в старину простые русские люди называли: и журавихой, и подснежницей, и веснянкой, а вот в переводе с латинского клюква обозначает «шарик болотный кислый». Клюква издавна считается целебной ягодой, и все это потому, что клюква богата большим количеством витаминов. Самый полезный напиток из плодов клюквы – это морс – замечательное противопростудное средство. Во-первых, ягоды клюквы обладают жаропонижающим эффектом, во-вторых – замечательно утоляют жажду, а в-третьих – удаляют из организма токсины, которые в изобилии накапливаются во время простуды. А клюквенный сок, смешанный с медом, не только помогает откашливаться и бороться с ангиной, но и повышает иммунитет, спасая от очередной простуды или гриппа.

По окончанию мероприятия у детей возникло желание не только использовать ягоды для оздоровления, но и беречь их, охраняя природу родного края.



