

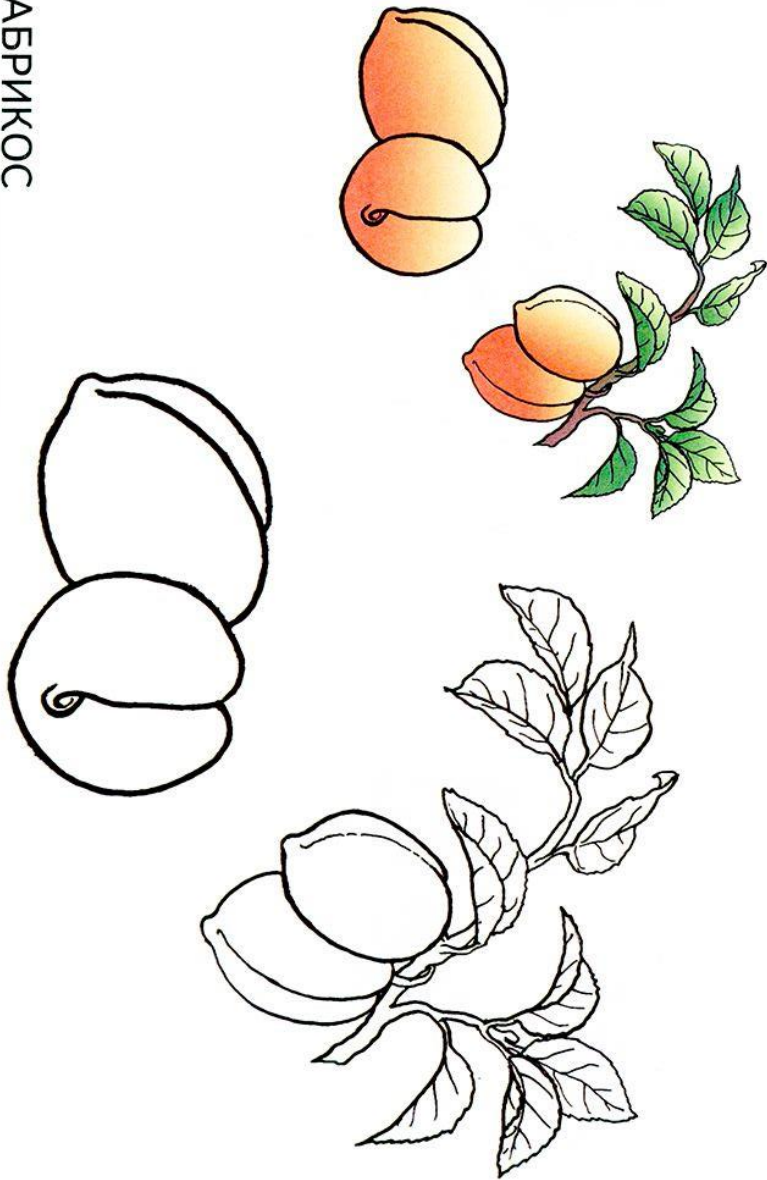
Абрикосы и умный скворец



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

АБРИКОС

--	--	--	--	--	--	--



Рецепты здоровья

Крестьянин поле пахать, видит, лежит среди пашни скворушка с подбитым крылом. Взял его крестьянин к себе, вылечил и разговаривать научил.

Целыми днями скворец летал повсюду, а вечером всегда к своему спасителю возвращался. Однажды скворец не появлялся целую неделю. Забеспокоился крестьянин, но тут скворушка вернулся. Сел, как обычно, на плечо, раскрыл клюв, и выпала из него большая гладкая косточка от какого-то плода.

- Это же косточка урюка, - воскликнул крестьянин, разглядев подарок скворушки.

- Да, это урюк – сушеный плод абрикоса. Давай разведем сад абрикосовый, - предложил скворец. – Расколи косточку, а ядрышко в землю закопай. У нас тепло в горах – не замерзнет оно и взойдет быстро. Вырастет абрикосовое дерево и на старости лет тебя кормить станет.

Сказано сделано. Посадил крестьянин ядрышко в землю. Поливал его и все делал, как скворушка объяснял. Подросло деревце, и однажды весной его серо-бурые ветки покрылись розовыми цветами.

- Вот так чудо! – удивился крестьянин.

- Я видел такое чудо в абрикосовых садах соседнего королевства, - заметил скворец.

Горы защищали абрикосы от холода, в уютной долине они быстро росли. Скворец то и дело летал в соседнее королевство за косточками новых сортов абрикосов. Благодаря этому в саду крестьянина появились самые разные абрикосовые деревья. Они

Шарики из сухофруктов

- изюм (без косточек) – 150 гр.

- орехи - 100 гр.

- курага – 150 гр.

- кокос (стружка) – 2 ст.лож.

На сухой сковороде обжарить орехи. Измельчить орехи, изюм и урюк. Все перемешать, добавив стружку кокоса. Полученную смесь скатать в шарики диаметром 3 см.

АБРИКОС



- В абрикосах содержится целый набор золотых элементов - калий, натрий, кальций, магний, железо, фосфор, сера, кремний.

- Абрикосы богаты солями калия поэтому они чрезвычайно полезны страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при сердечной недостаточности и при аритмиях

- Плоды абрикосов богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга.

- Благодаря большому содержанию магния абрикосы быстро и надолго снимают повышенное артериальное давление

- Содержат плоды и витамин С, провитамин А, благодаря которому абрикосы рекомендуются для широкого использования в пищу в свежем и переработанном виде.

манили всех в округе сочными плодами желтого, оранжевого и пурпурного цвета.

Однажды приехал к крестьянину важный гость – главный королевский лекарь. Он попробовал абрикосы и высокомерно сказал старику:

- Ладно, возьму твои абрикосы, хотя вряд ли они принесут пользу нашим правителям. Здоровье у них слабое, у короля малокровие, а у королевы щитовидная железа растет, и никакие лекарства не помогают.

_ А мои абрикосы помогут! – Нашим правителям йода и железа не хватает, а абрикосы – просто кладовые этих веществ.

Крестьянин оказался прав. Абрикосовая диета восстановила здоровье правителей. Лекарь получил орден. Тогда он решил завладеть садом крестьянина и приказал бросить его в тюрьму. Но однажды скворушка принес весть:

- На нежных ручках принцессы образовалась экзема, и она не может ходить без перчаток. Лекарь ничего не смог сделать.

На следующий день крестьянин протянул скворцу тряпочку с истолченными абрикосовыми ядрышками и что-то прошептал ему. Через месяц двери темницы вдруг распахнулись, и крестьянина повели к королю.

Моя дочь утверждает, что говорящий скворец передавал ей от тебя какие-то ядрышки, вылечившие ее кожу. Так ли это? – важно спросил король.

- Совершенно верно, Ваше Величество, - и крестьянин рассказал, что произошло. Злого лекаря с позором выгнали, а крестьянина назначили главным садовником королевства.

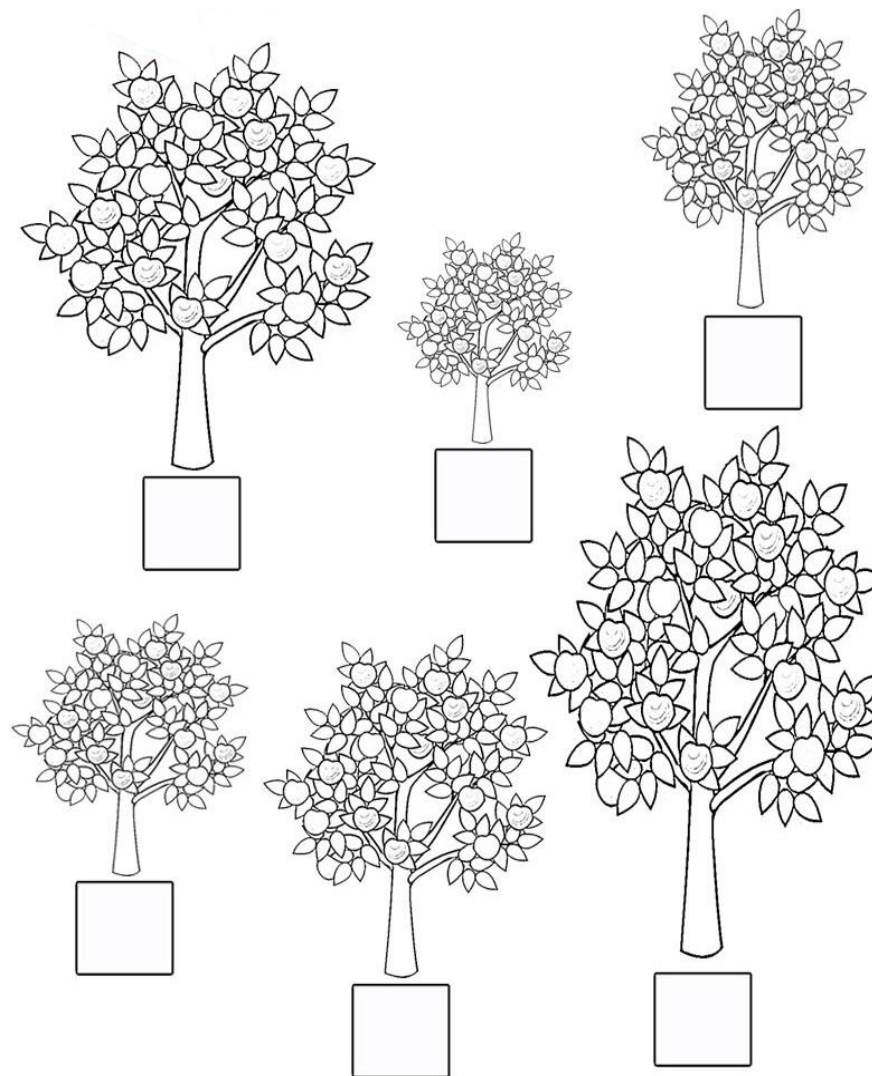
Рецепты здоровья

Фруктовое суфле из персиков, абрикосов и бананов

- абрикосы (пюре) – 200 гр.
- персики (пюре) – 200 гр.
- бананы (пюре) – 200 гр.
- сахар – 150 гр.
- яйцо (белок) – 8 шт.

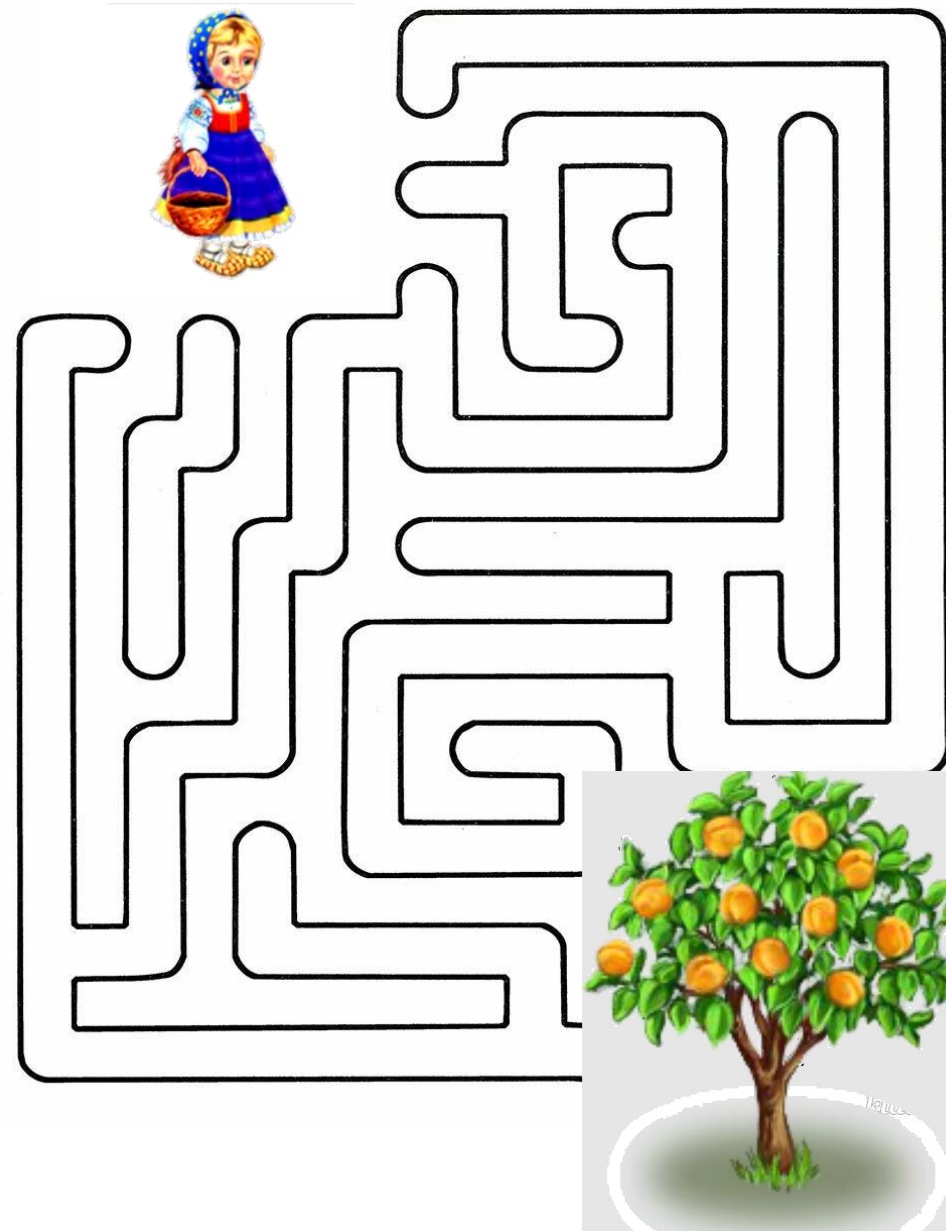
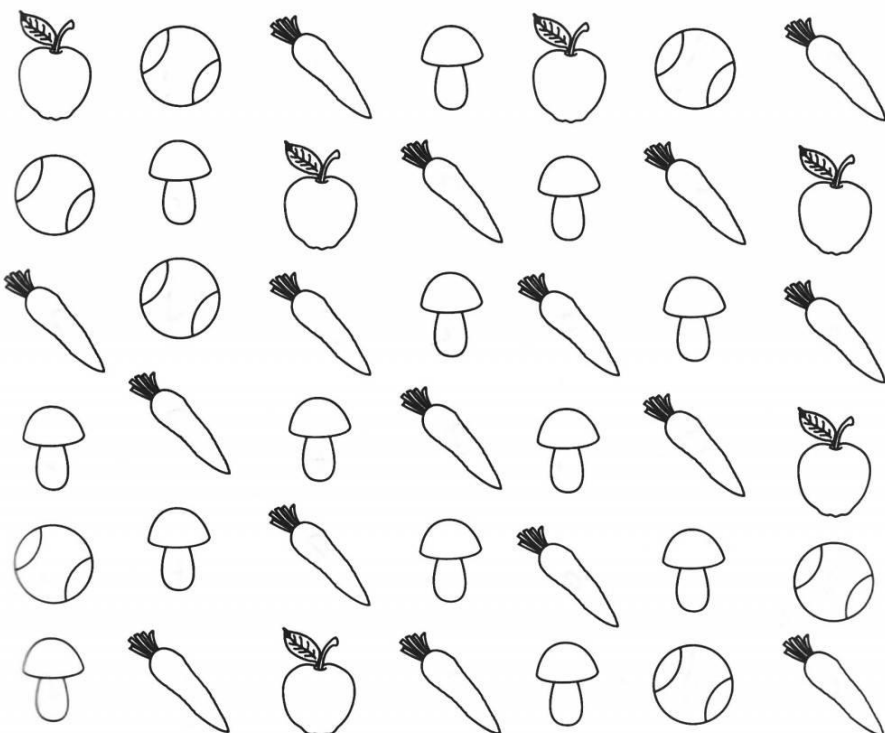
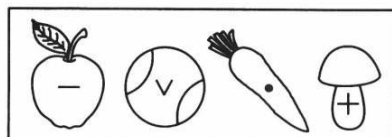
Приготовить пюре из персиков, абрикосов, бананов. Взбить белки с сахаром до образования густой пены. Несколько кусочков фруктов мелко нарезать и прибавить к пюре в то время, когда его смешивают со взбитыми белками. Готовую смесь выложить в формочки и выпекать до готовности.

Пронумеруй абрикосовые деревья от 1 до 6, начиная с самого маленького

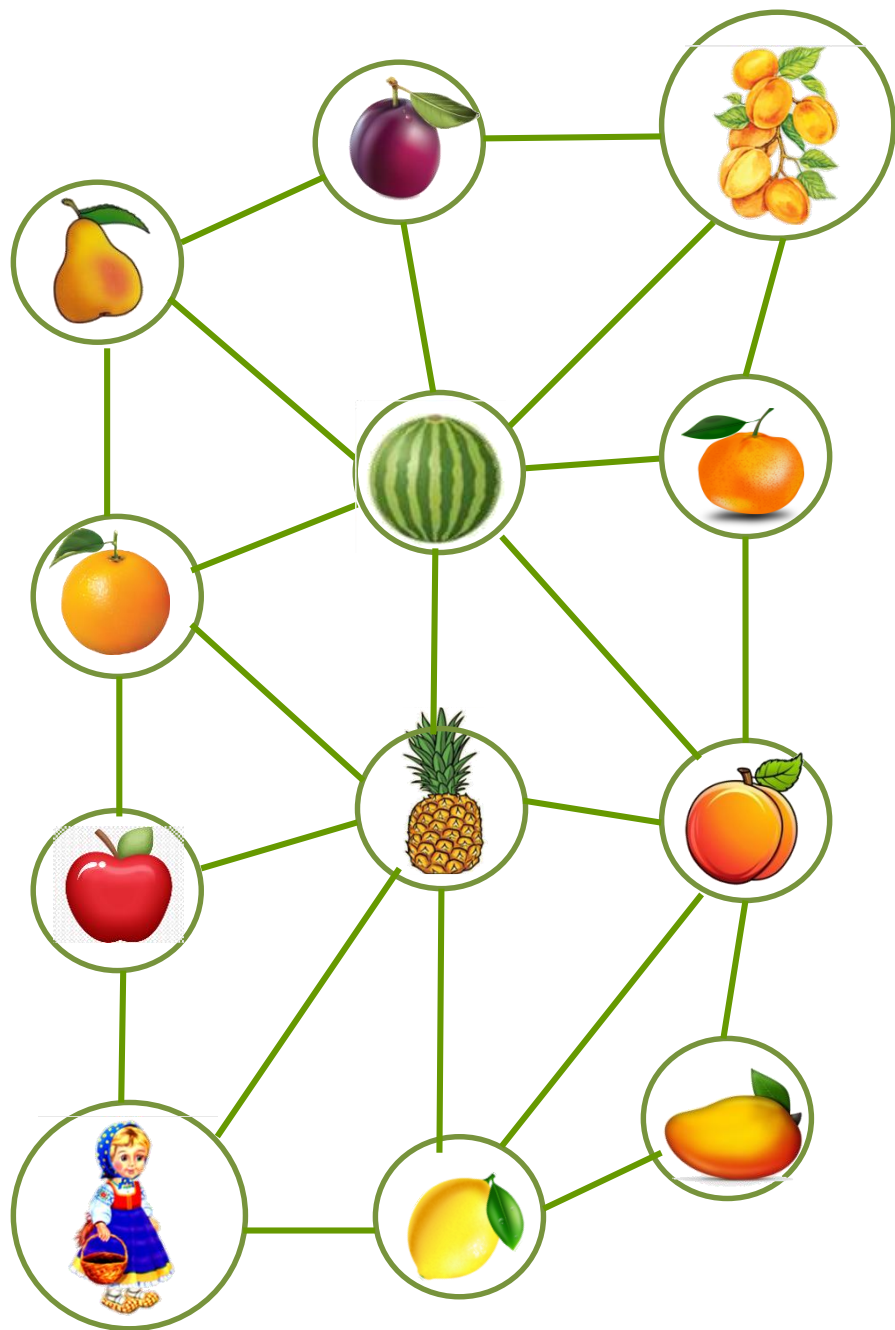


Помоги девочке добраться до абрикосового
дерева

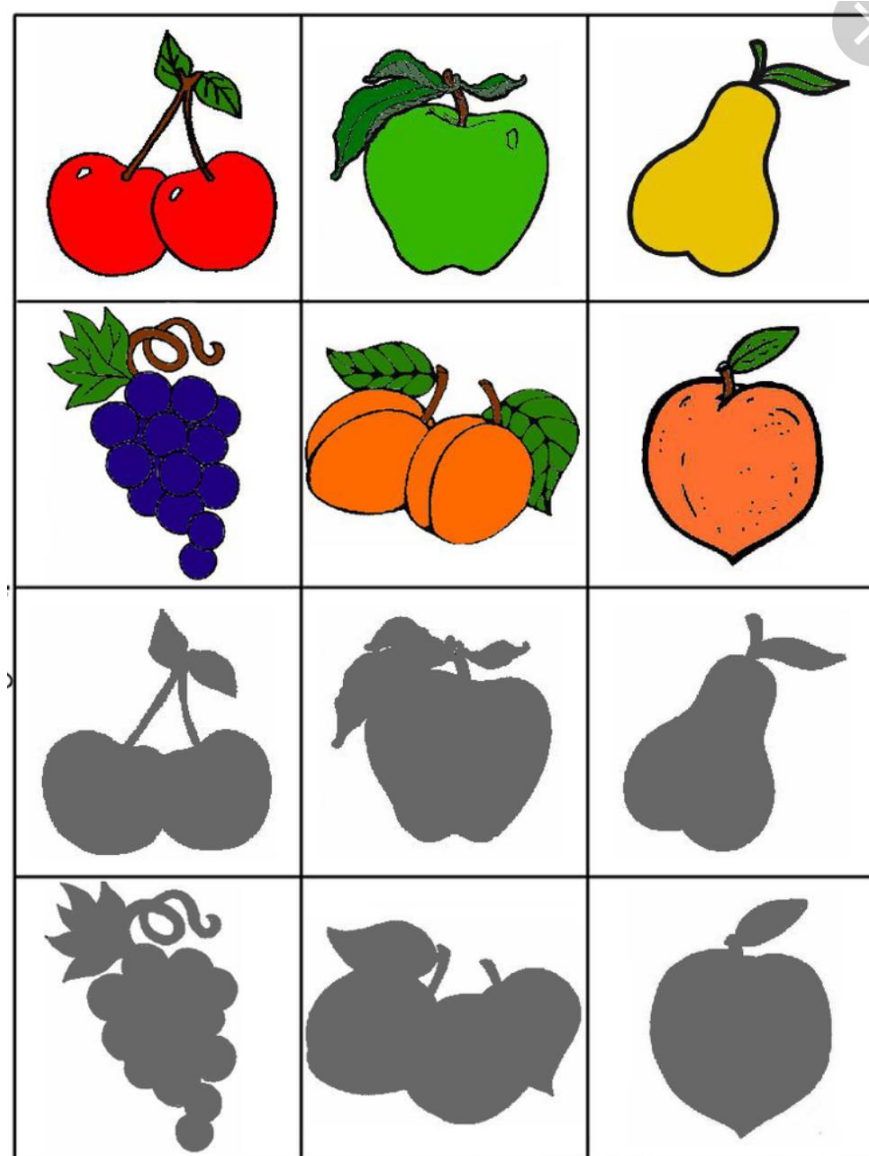
Расставь знаки как показано в
рамочке



Помоги девочке добраться до абрикосов. Она может проходить только там, где есть предметы, начинающиеся на звук **А**.



Подбери тень к каждому фрукту

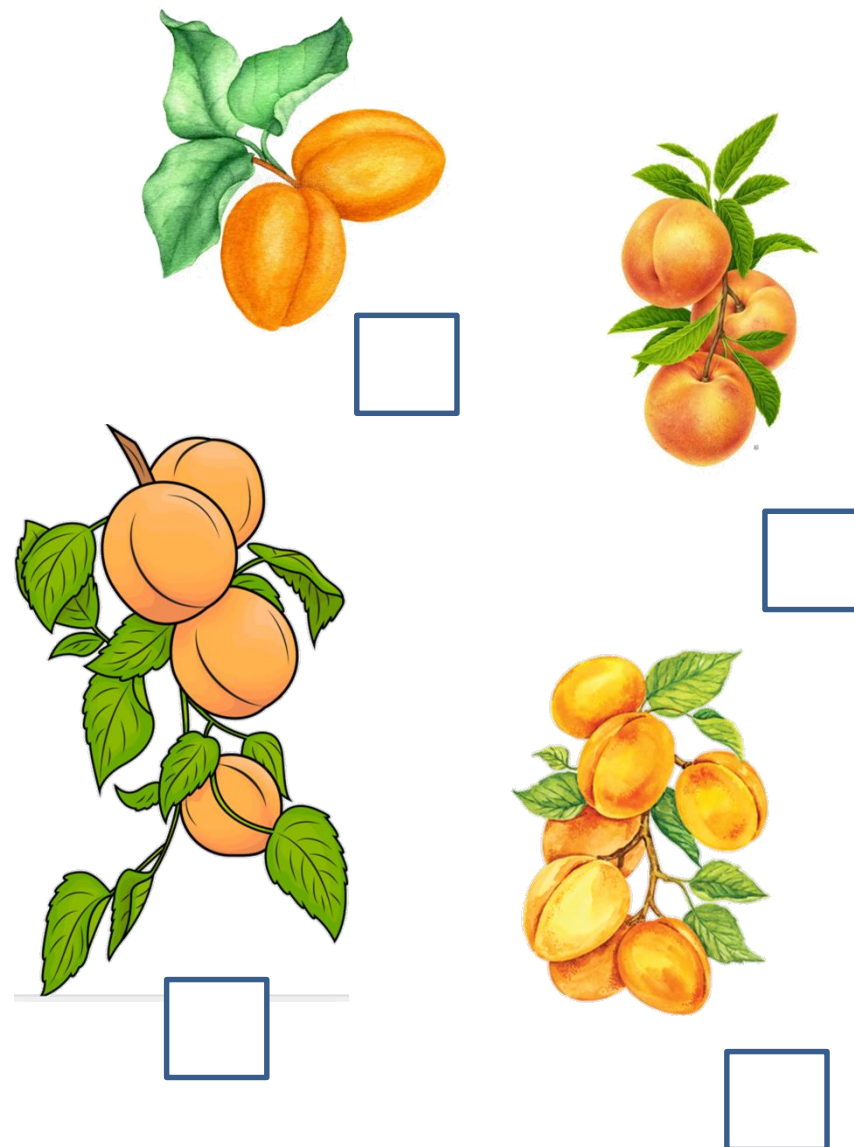


Найди две тарелки с одинаковым набором продуктов

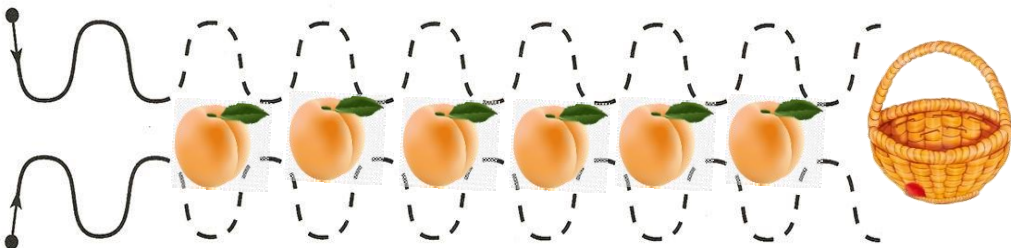
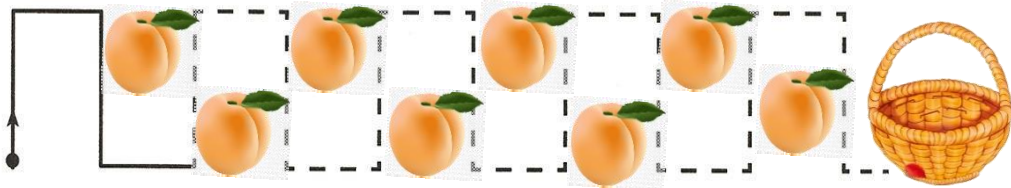
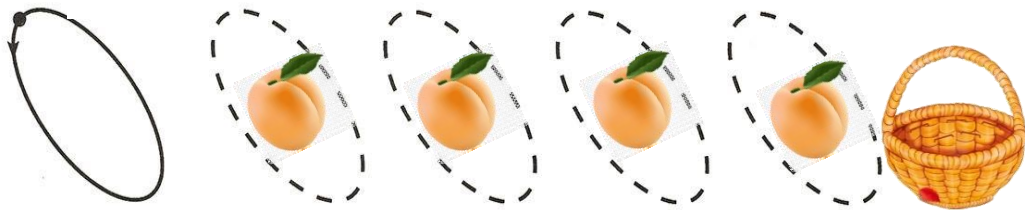


Сосчитай сколько абрикосов на каждой ветке.

Ответ впиши в квадраты



Помоги садовнику собрать все абрикосы в корзины. Обведи дорожки по пунктирной линии. Сосчитай, сколько абрикосов окажется в каждой корзине.



Оранжевый сок.

Какой сок получится из моркови?
(морковный)

Какой сок получится из тыквы?
(тыквенный)

Какой сок получится из абрикоса?
(абрикосовый)

Какой сок получится из персика?
(персиковый)

Какой сок получится из апельсина?
(апельсиновый)

Какой сок получится из мандарина?
(мандариновый)

Какой сок получится из облепихи?
(облепиховый)

