

Огурцы

полезны для
сердечно-
сосудистой
системы

диетический
продукт

хороший
источник
йода



полезны для
печени, почек

полезны
страдающим
ожирением,
обменным
полиартритом,
подагрой

обладают
желчегонным,
мочегонным и
слабительным
действием

огуречные
маски очень
полезны для
кожи



Как растёт огурец



*Журнал о правильном и здоровом питании
для детей и их родителей*

Выпуск №4

Мальчик Огурчик



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

Назови овощи, которые видишь в «путанице»

Летом Максимка приехал в гости к тёте и дяде на ферму, на свежий воздух. Ферма состояла из огромного картофельного поля и множества теплиц, в которых росли помидоры и огурцы. Сначала Максимке показалось скучным это пространство, он сидел в доме и смотрел мультики.

- Как же ты надышишься кислородом, сидя дома. Беги, погуляй немного, тебя друзья ждут, - улыбнулась тётя Наташа.

Максимка вышел и увидел перед собой мальчика, одетого в тёмно-зеленые штанишки и курточку. Увидев Максимку, мальчик весело затараторил:

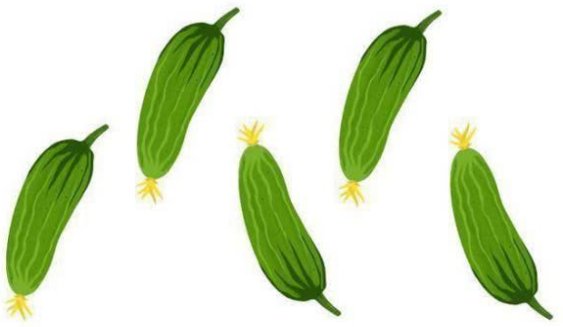
- Привет, я мальчик Огурчик, а ты Максимка? Мне тётя Наташа про тебя рассказала. Смотри, я приготовил для нас палочки – лошадки. Поехали!

Мальчики сели верхом на палочки и понеслись. Огурчик на ходу рассказывал:

- Я в теплице ухаживаю за огурцами. Если им холодно, закрываю окна: огурцы прохладу не любят. А ещё огурцы постоянно пить просят, недаром они на девяносто процентов из воды состоят. Словом, забот много.

Мальчики доскакали до теплицы. На жёстких стеблях висели огромные листья. Огурцы и огурчики прятались под ними. Всюду цвели жёлтые цветы, и пчелки перелетали с одного цветка на другой.



3	
4	
5	
6	
7	
8	
7	
8	
9	

Сосчитай, сколько огурцов, репок и кочанов капусты. Нужную цифру обведи в

- Тпру, опять надо поить моих питомцев, – остановился мальчик Огурчик

Мальчики десять раз бегали с вёдрами к большой бочке за тёплой водой, пока напоили всех. После нелёгкой работы Максимка проголодался.

- Подкрепись огурчиками, - предложил мальчик Огурчик.

- Разве огурчиками наешься? – спросил Максимка, - ты же сам говорил, что они состоят из воды.

- Это Вода с большой буквы. Матушка – природа её очищает, и поэтому она выводит из организма вредные вещества. К тому же в огурцах есть сахар, калий, кальций, кремний, фтор и сера, - сообщил мальчик Огурчик.

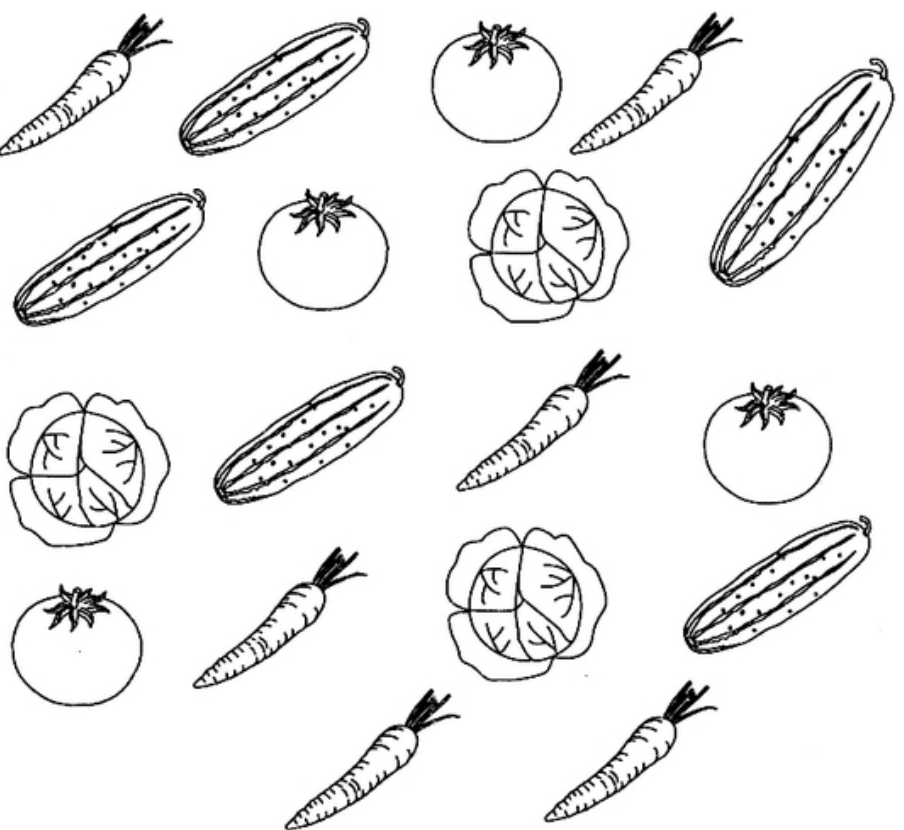
- Зачем так много всего? – удивился Максимка.

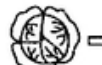
- Как зачем? – ответил мальчик Огурчик, - для здоровья. Микроэлементы нужны тебе, чтобы зубы, кожа и волосы были здоровыми и красивыми. Калий, например, очень нужен сердцу, а семена огурцов чистят сосуды, - объяснил Огурчик.

- Замечательно! – обрадовался Максимка.

Подкрепившись, мальчик Огурчик рассказал Максимке историю о своих родителях – первых огурцах земли.

Сосчитай, сколько на рисунке морковок, огурцов, помидоров, капусты.



 =
 =
 =
 =



Огурец

Огурцы — самая древняя овощная культура. Огурцы возделывают уже около 6 тысяч лет. Родиной огурцом считается Индия. В Индии и сейчас можно встретить дикие огурцы, огурцы, как лианы, обвивают деревья в лесах. Огурцами оплетены заборы индийских селений.

Древним египтянам и грекам огурцы были известны как культурное растение.

В Древней Греции медики приписывали огурцам жаропонижающее действие.

Огурцы с давних пор являются любимым овощным растением в России. История говорит о том, что при царе Алексее Михайловиче под Москвой для дворянских нужд на огородах ежегодно выращивали десятки тысяч огурцов.

В отличие от других видов растений, огурцы тем ценнее, чем они меньше.

Огурцы — рекордсмены по количеству содержащейся в них воды (96,8%), вопреки мнению многих, они не являются существенно богатыми источниками витаминов, хотя сравнительно богаты минеральными солями. Огурец оказывает способность регулировать работу сердца, печени и почек.



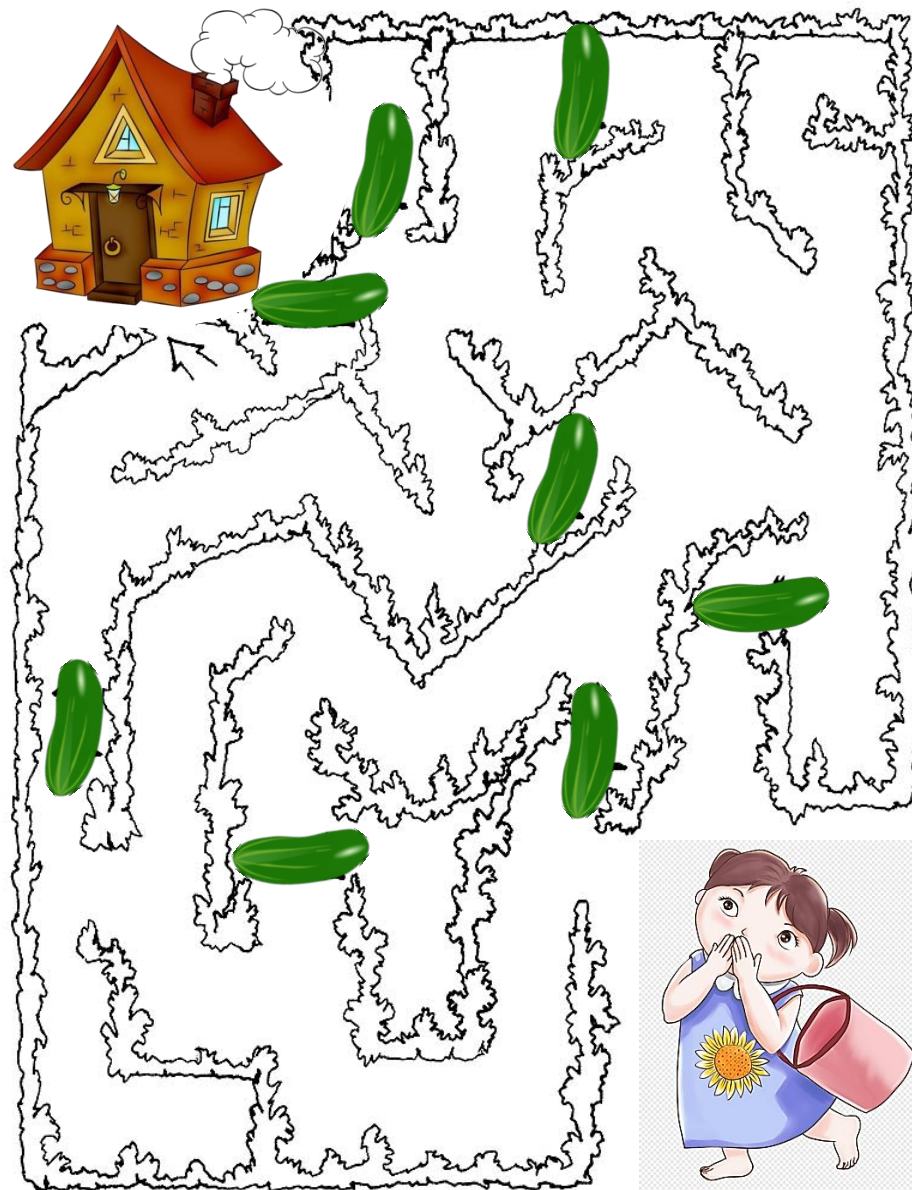
Рецепты здоровья

Салат «Отличный»

- огурец – 1 шт.
- помидоры – 4 шт.
- сладкий перец – 500 гр.
- тёртая брынза – 1 стакан
- растительное масло – 1/4 стакана.
- уксус, соль, петрушка – по вкусу.

Овощи очистить, промыть и нарезать. Всё сложить в салатник, перемешать, полить растительным маслом, добавить уксус и соль, посыпать рубленой зеленью петрушки и тёртой брынзой.

Помоги Машеньке пройти по дорожкам к дому,
собрав все огурцы



Мама делает заготовки на зиму. Какие овощи ты видишь на тарелке?

Давай посчитаем:

Один огурец, два...(огурца), три...(огурца),
четыре...(огурца), пять...(огурцов)

Один кабачок, два...(кабачка), три...(кабачка),
четыре...(кабачка), пять...(кабачков)

Один помидор, два...(помидора), три...(помидора),
четыре...(помидора), пять...(помидоров)



Салат «Здоровье»

- краснокочанная капуста – 100гр.
- морковь – 2 шт.
- солёные огурцы – 2 шт.
- половина луковицы
- размельченные орехи (любые) – 4 ст.лож.
- растительное масло, лимонный сок, соль – по вкусу.

Капусту нашинковать тонкой соломкой, перетереть с солью, залить кипятком, выдержать 30 мин., откинуть на дуршлаг, выложить в салатник. Добавить тёртую морковь, нарезанные огурцы, лук и орехи. Заправить салат растительным маслом, смешанным с лимонным соком.

Составь и произнеси правильно словосочетания.



одна свёкла



две свёклы



много свёкол



один помидор



два помидора



много помидоров



один огурец



два огурца



много огурцов



один кочан
капусты



два кочана
капусты



много кочанов
капусты

Раскрась картинку



Рецепты здоровья

Говорим правильно

Салат из огурца – (огуречный) салат

Сок из свёклы – (свекольный) сок

Паста из помидора – (томатная) паста

Икра из кабачка – (кабачковая) икра

Пюре из тыквы – (тыквенное) пюре

Суп из фасоли – (фасолевый) суп

Оладьи из картофеля – (картофельные) оладьи

Соус из чеснока – (чесночный) соус



Салат «Греческий»

- огурцы – 150 гр.
- томаты – 400 гр.
- репчатый лук – 50 гр.
- сладкий перец – 100 гр.
- брынза или фетакса – 250 гр.
- маслины (оливки) – 50 гр.
- лимонный сок – 10 мл.
- соевый соус – 50 мл.
- листья салата.

Овощи вымыть, очистить, нарезать: огурцы ломтиками, томаты крупными кубиками, перец и лук тонкой соломкой. Сыр нарезать кубиками. Всё соединить, добавить маслины (без косточек), лимонный сок и соевый соус. Подавать на листьях салата.