

Рецепты здоровья

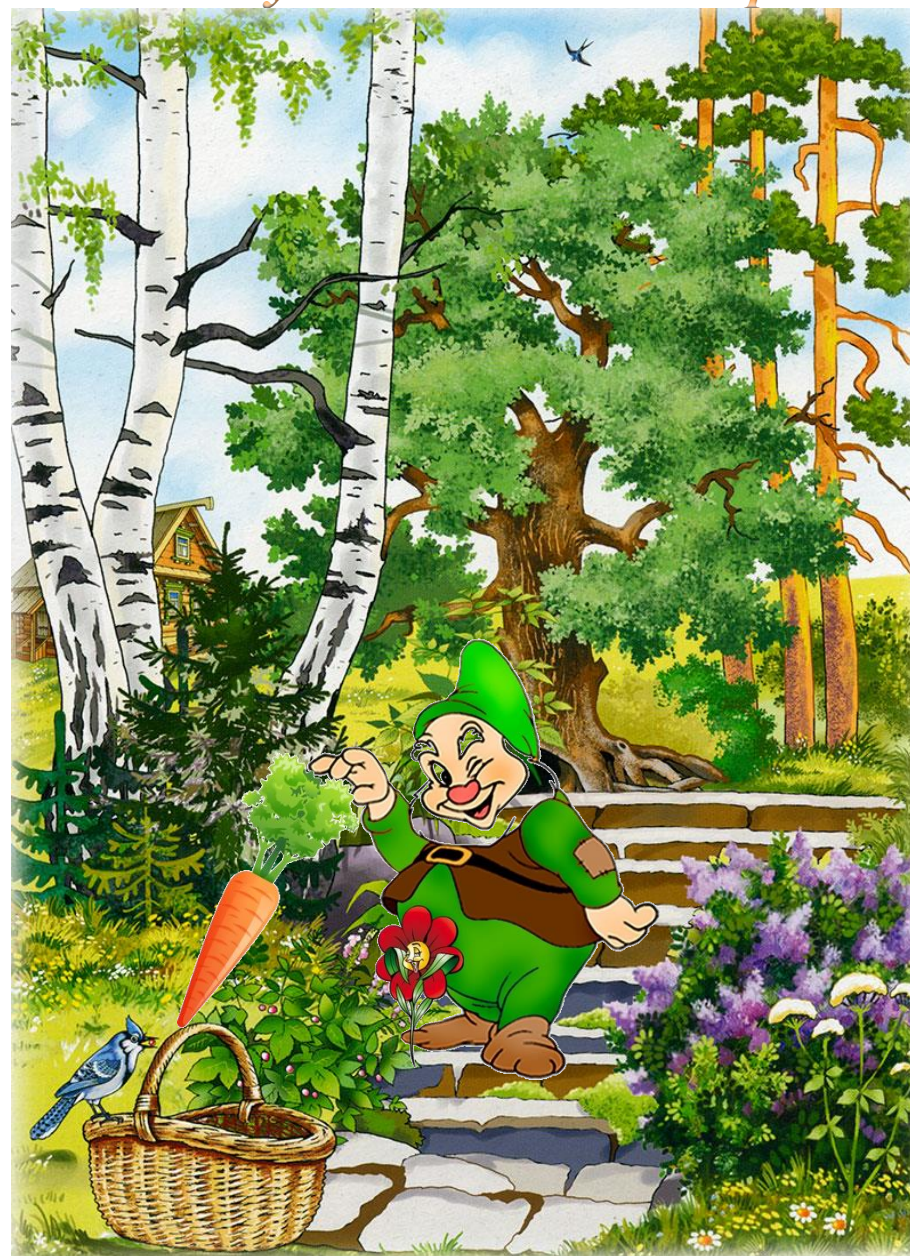
Выпуск №2

Почему гномы любят морковь

Салат «Десертный»

- морковь – 2 шт.
- изюм – 2 ст. лож.
- финики – 0,5 стакана.
- Размельченные орехи (любые) – 3 ст.лож.
- сладкий фруктовый сок – 0,5 стакана.
- мед или сахар – по вкусу.

Морковь мелко нарезать,
добавить мед или сахар, изюм,
финики, орехи. Все залить
фруктовым соком и перемешать.



Почему гномы любят морковь

«Давным-давно один дровосек забыл в лесу свой обед – узелок с вареной морковкой. Ночью вышли из-под земли гномы. Они нашли узелок и отведали морковку. Морковка им так понравилась, что в благодарность за угощение гномы положили в узелок золотой слиток. После этого дровосек забросил свою работу и целыми днями раскладывал в лесу узелки с вареной морковкой в надежде снова получить золото. До сих пор доверчивые люди носят в лес миски с морковью, мечтая разбогатеть, но, увы, ничего в них не находят», - закончила сказку бабушка.

Всю ночь Машенька думала о гномах, а на следующий день попросила бабушку приготовить на обед вареную морковь. Улучив момент, девочка спрятала в узелок несколько морковок и отправилась в лес. У высокой сосны она положила узелок с морковкой на землю, а сверху прикрепила записку: «Милые гномы, угощайтесь, пожалуйста. Мне не надо золота, только бы посмотреть на вас разок».

На следующий день Машенька нашла под елкой хрусталик и зеленый лист с запиской: «Спасибо за морковку. Посмотри в этот хрусталик и увидишь нас».

Пирог из моркови

- морковь – 2 шт.
- яйцо - 3шт.
- нежирный творог – 300гр.
- мед – 2 ст.лож.
- корица - 1 ч.лож.
- цедра одного апельсина.

Морковь натереть на терке. Все продукты перемешать.

Выложить в форму, смазанную растительным маслом, слоем 2 см. Посыпать сверху цедрой.

Поставить на час в не слишком разогретую духовку.

Кто что любит есть на завтрак?

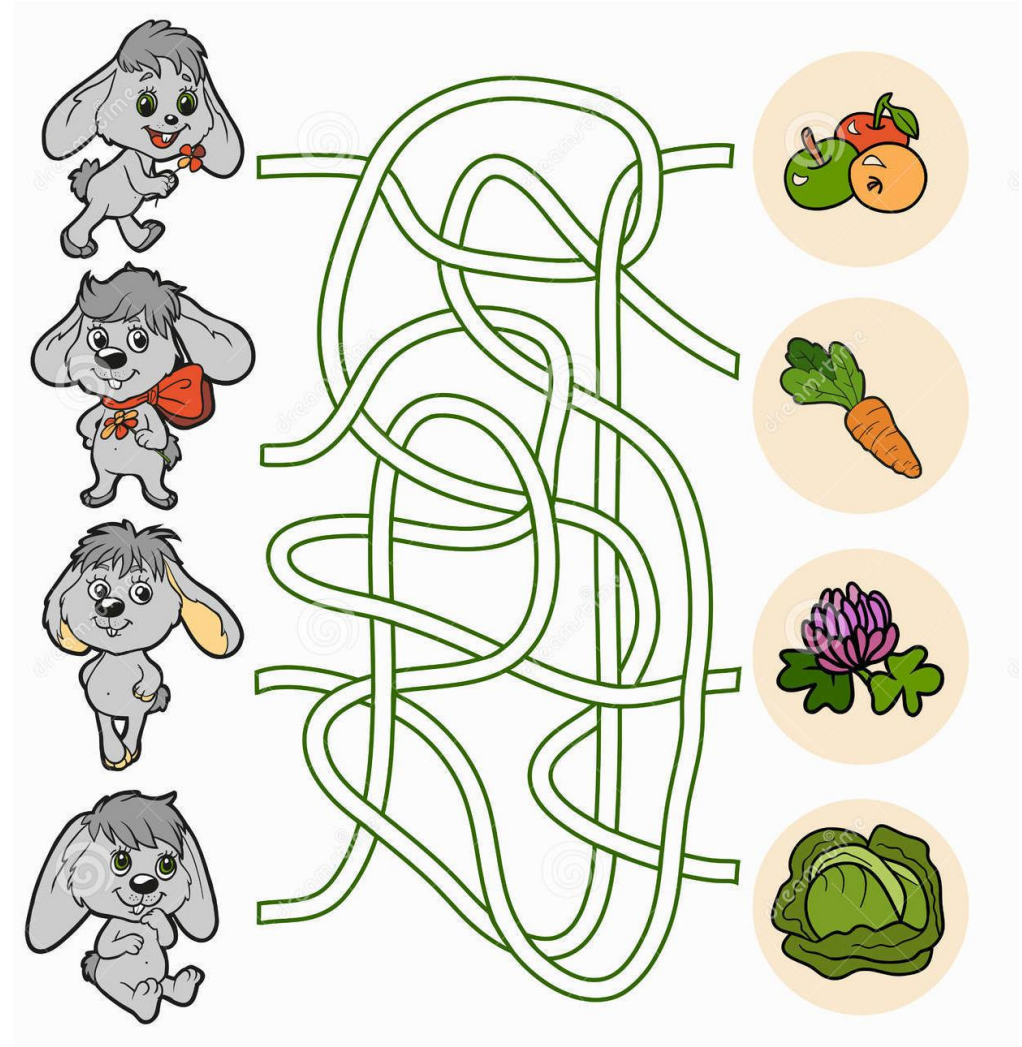
Затаив дыхание, Машенька поднесла хрусталик к глазам и увидела сквозь него румяного старичка в зеленой рубашке до пят, расчесывающего бороду перед серебряным зеркальцем.

- Здравствуй, Машенька. Я старший гном, - приветливо сказал старичок.

- Здравствуйте, старший гном. Скажите, а вам действительно очень нравится морковь? – с интересом спросила девочка.

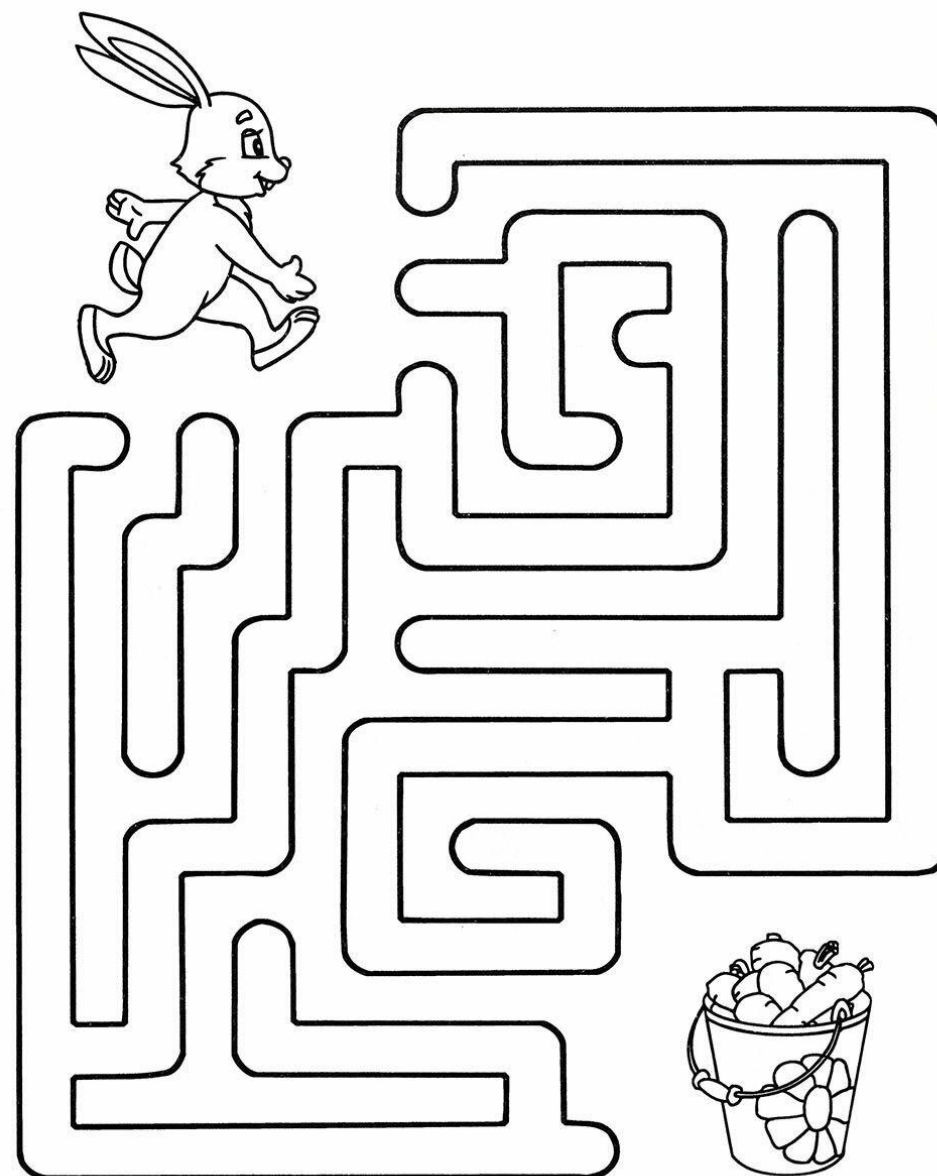
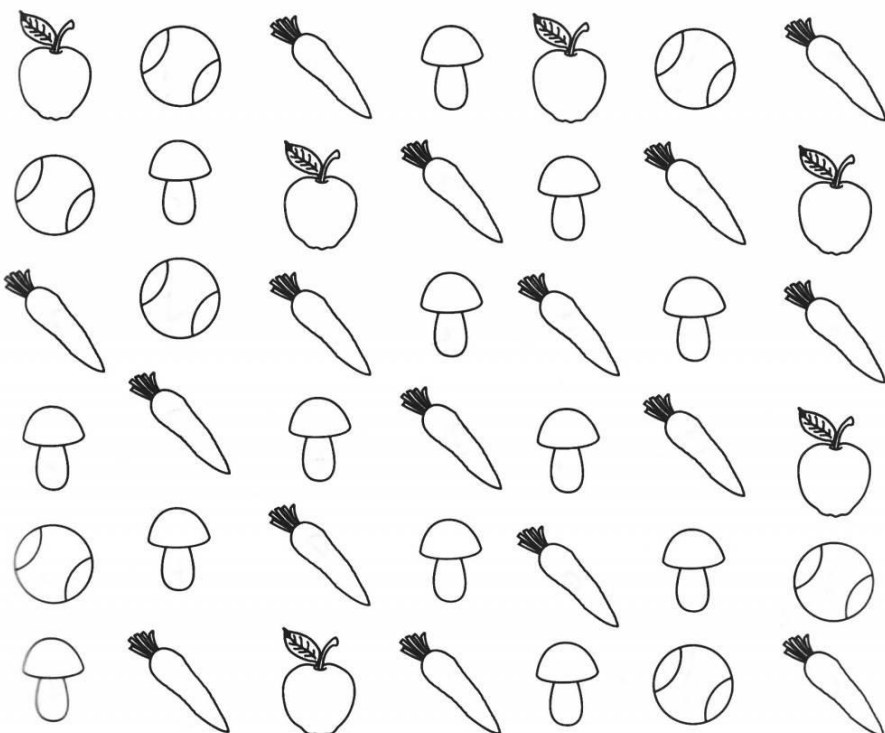
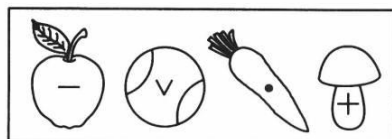
- Нравится, это не то слово, нам морковь необходима. Гномы растут очень медленно: за сто лет – полвершка. Каротин, который есть в моркови, попадая в организм, превращается в витамин роста и помогает нам расти быстрее. Недостаток каротина вызывает «куриную слепоту» - потерю зрения в полумраке. Мы живем под землей, и поэтому для нас морковь дороже золота. А посмотри на мои румяные щеки. Если хочешь иметь на щеках здоровый румянец, ешь морковь каждый день, - объяснил гном.

С тех пор Машенька никогда не забывала угощать гномов морковкой. Когда Машенька выросла, она стала овощеводом и вырастила много сортов моркови.



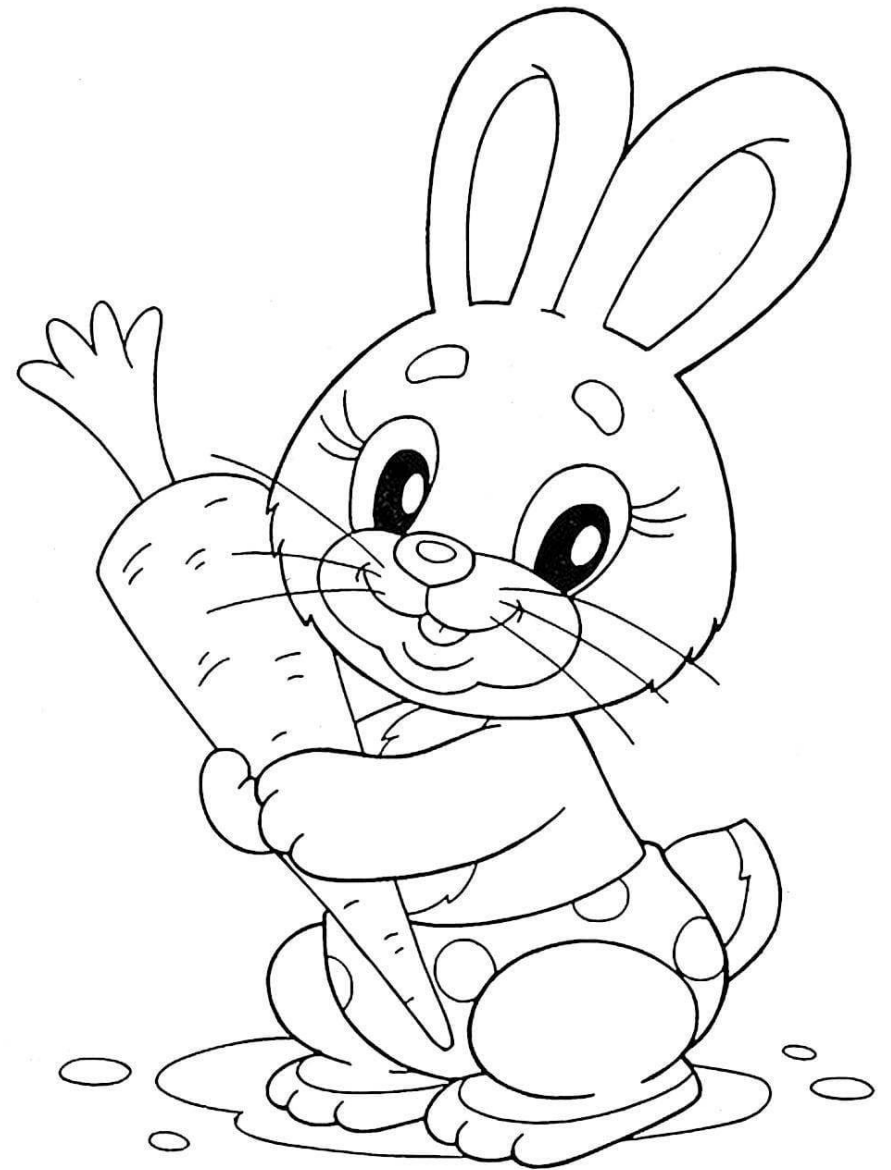
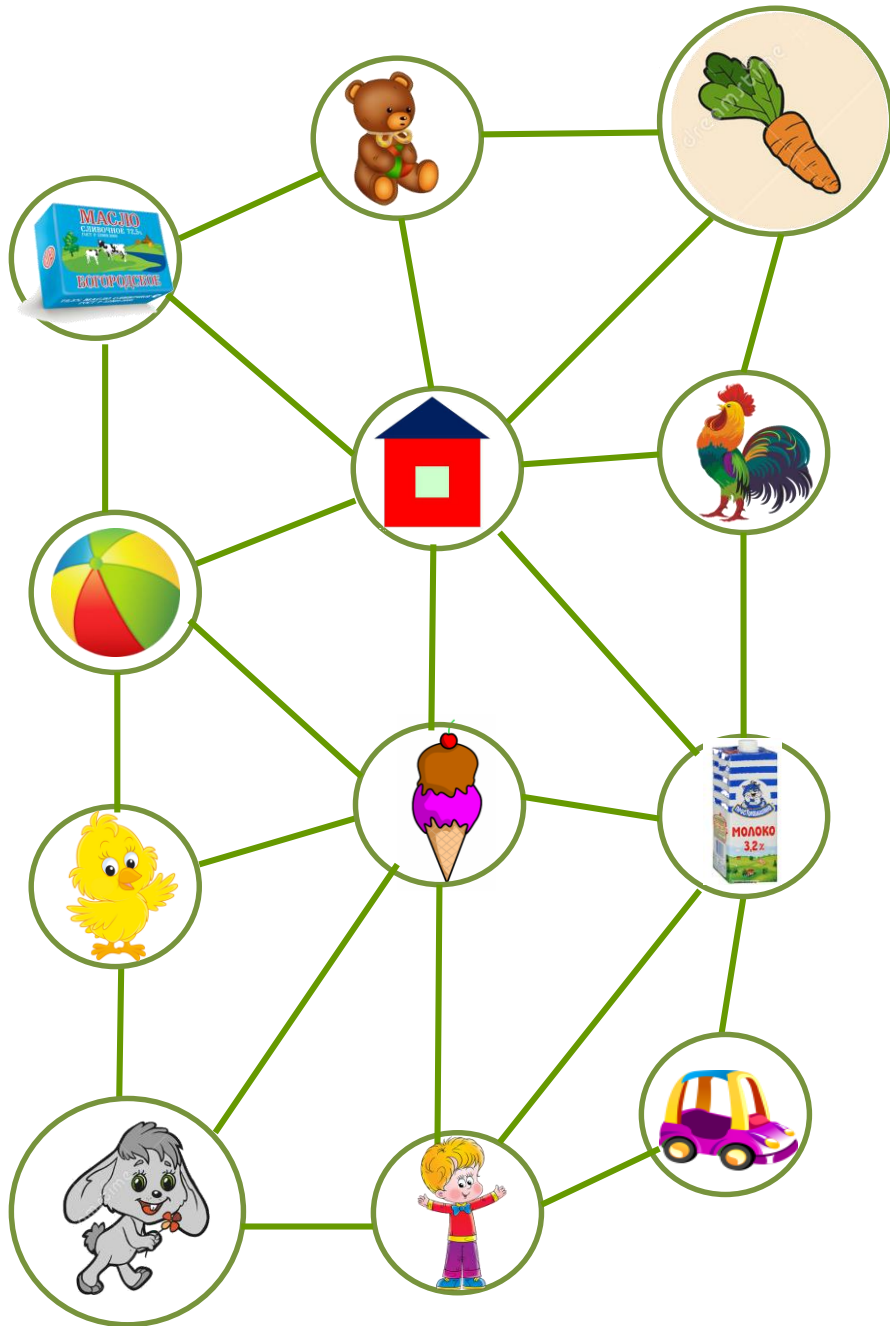
Помоги зайчику добраться до морковки

Расставь знаки как показано в рамочке



Помоги зайчику добраться до морковки. Он может проходить только там, где есть предметы, начинающиеся на звук **М** или **МЬ**

Раскрась картинку



Немного из истории

Родиной моркови считается Афганистан. В древние времена цвет моркови был весьма разнообразен: красный, белый, фиолетовый, желтый. Оранжевую морковь подарили нам Нидерланды. Она была выведена для Оранской династии Королевской семьи, чьим династическим цветом был оранжевый.



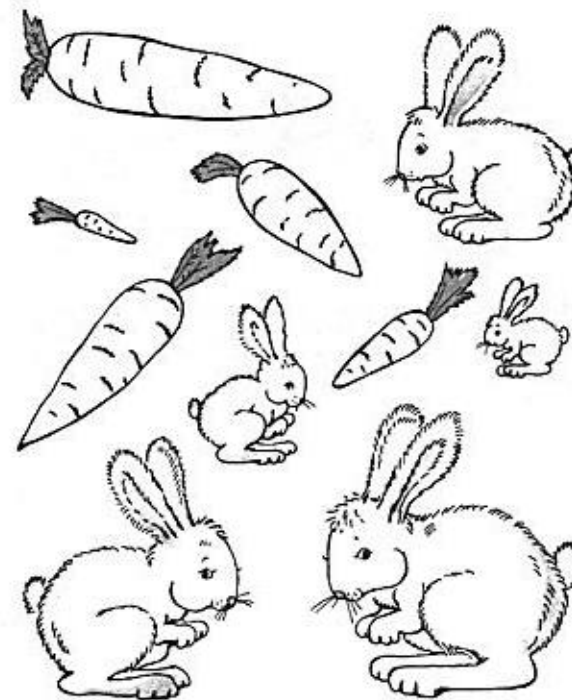
Покажи, какая морковка не тонкая и не короткая.



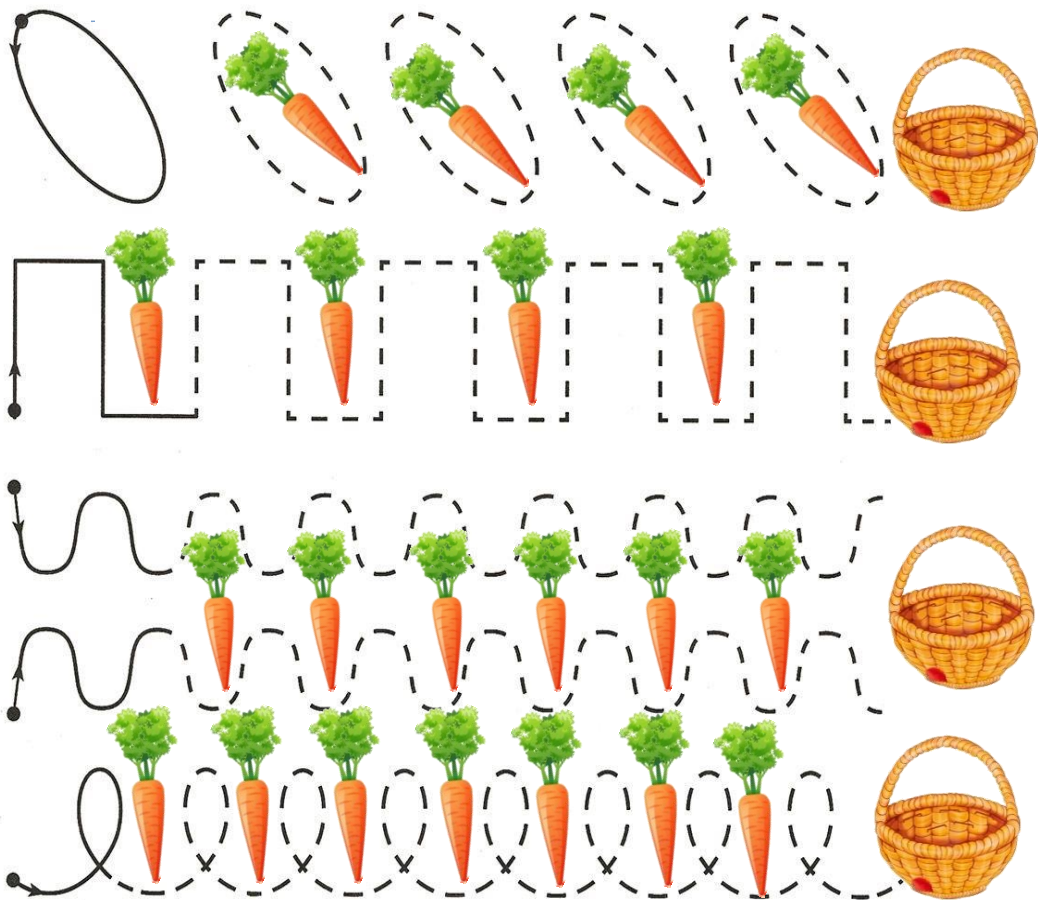
Морковь Полезные свойства моркови используются в питании человека. Полезно погрызть сырую морковь, так как это укрепляет десны. Так как витамин А способствует росту, то морковь особенно полезна детям. Этот витамин необходим для нормального зрения, он поддерживает в хорошем состоянии кожу и слизистые оболочки. Морковь, блюда из моркови и особенно морковный сок используются в лечебном питании при заболеваниях печени, сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, малокровии, полиартрите, нарушениях минерального обмена.



10. Рассмотрите картинку. Подберите каждому зайчику подходящую по размеру морковку.



Помоги гномику собрать всю морковь в корзины. Обведи дорожки по пунктирной линии. Сосчитай, сколько морковок 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)

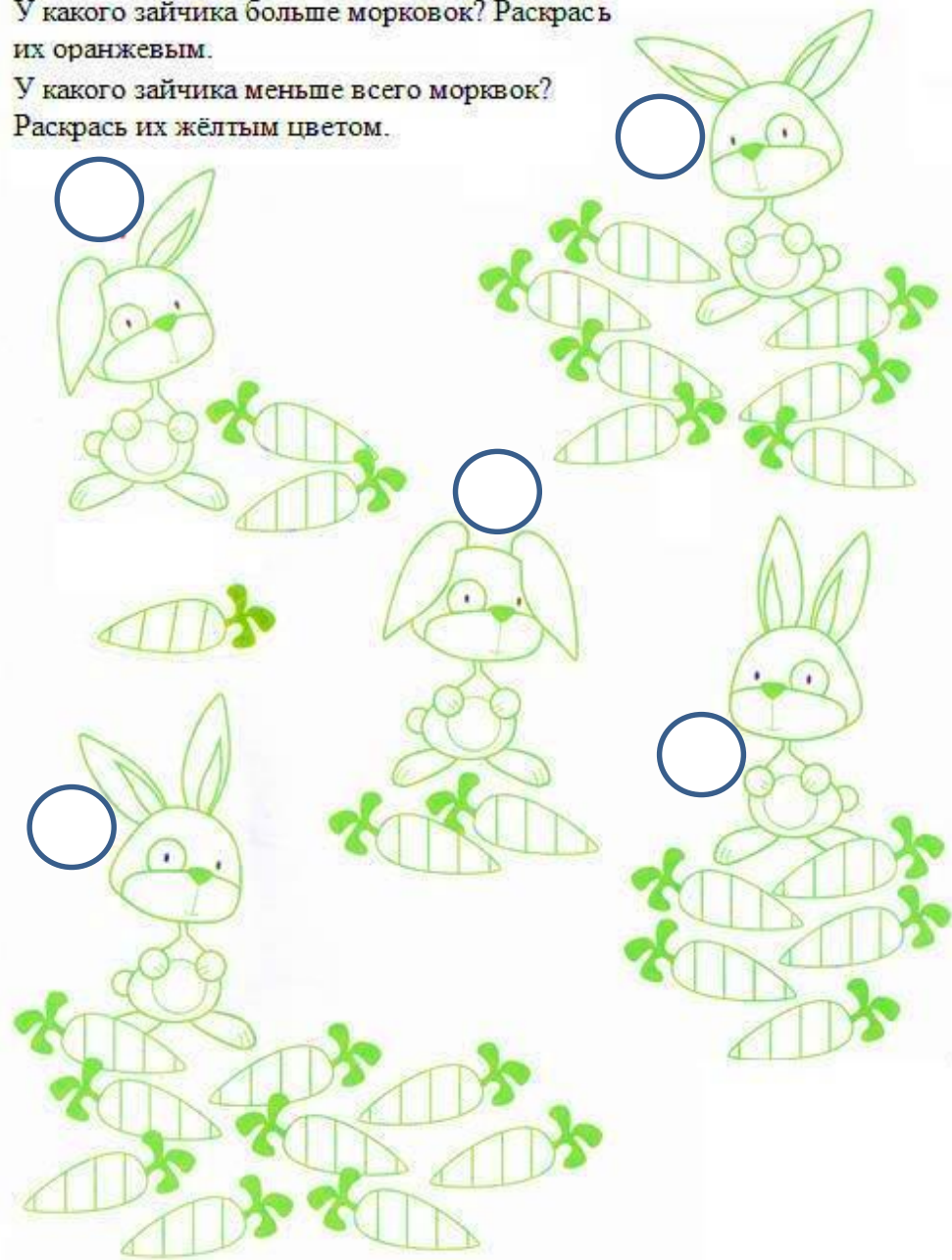
Какой сок получится из облепихи?
(облепиховый)



Посчитай сколько морковок у каждого зайчика.

У какого зайчика больше морковок? Раскрась их оранжевым.

У какого зайчика меньше всего морковок? Раскрась их жёлтым цветом.



Корректирующие пробы

Предложите ребенку найти и раскрасить все помидоры красным цветом, огурцы - зеленым, морковь - оранжевым

