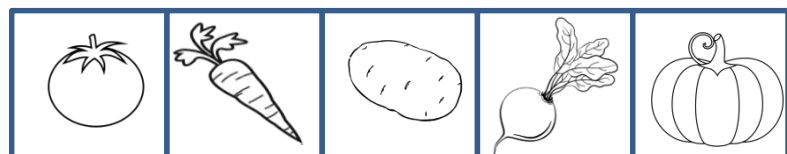
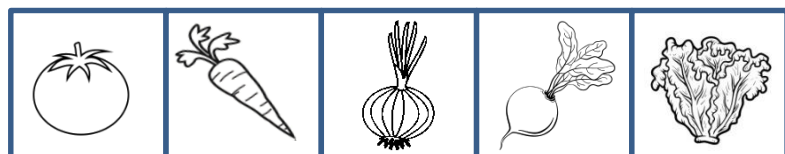


Какая новая картинка появилась в каждом из рядов? Раскрась одинаковые овощи в один цвет



Журнал о правильном и здоровом питании для детей и их родителей

Выпуск №13

Салатная девочка



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

Рецепты здоровья

- Салат, кому салат? – раздавался на улицах городка крик зеленщика. – Вот свежий салат-латук, листовой. Он успокаивает и беды отгоняет. Вот салат кочанный, кудрявый, тот, кто его попробует, найдет своё счастье.

- Не салат, а золото, - смеясь, говорили хозяйки.

- Салат здоровье приносит, а здоровье дороже золота, - серьезно отвечал зеленщик, - посмотрите на мою красавицу дочурку. Каждый день она ест салат.

Действительно, у зеленщика подрастала красивая и здоровая девочка. Её звонкий голосок и румяные щечки были лучшим украшением его дома.

Никто не знал, откуда пришел в городок этот зеленщик. Тогда он был бродягой с малюткой на руках. Он никому не рассказал, как он заработал на руднике воспаление щитовидной железы. Его выгнали, и бедняга побрёл, куда глаза глядят, пока не свалился на заброшенном поле. Очнувшись, он увидел, что лежит в зарослях дикого салата-латука. Рядом с ним крохотная девочка жевала зеленые листики. Измученный бродяга прошептал:

- Всегда мечтал о такой дочурке, но слишком поздно! Я очень сильно заболел.

Девочка пролепетала: «Ешь салат и вылечишься». Бродяга удивился, но принялся есть салат в огромных количествах. Он показался ему удивительно вкусным, хотя и горчил. Малютка тоже питалась одним салатом и, к удивлению бродяги, совсем не страдала от голода. Через пару недель бродяга окреп, и, взяв малютку с собой, двинулся дальше. Вскоре он поселился на окраине городка в заброшенной лачуге и стал выращивать салат. Когда первый урожай был готов, зеленщик сложил пучки салата в корзину, посадил малышку на плечи и отправился в город.

«Салат! Полезный и лечебный салат!» - предлагал он всем. Проходив несколько дней по городу напрасно, бедняга устало опустился на

Зелёный салат с фасолью

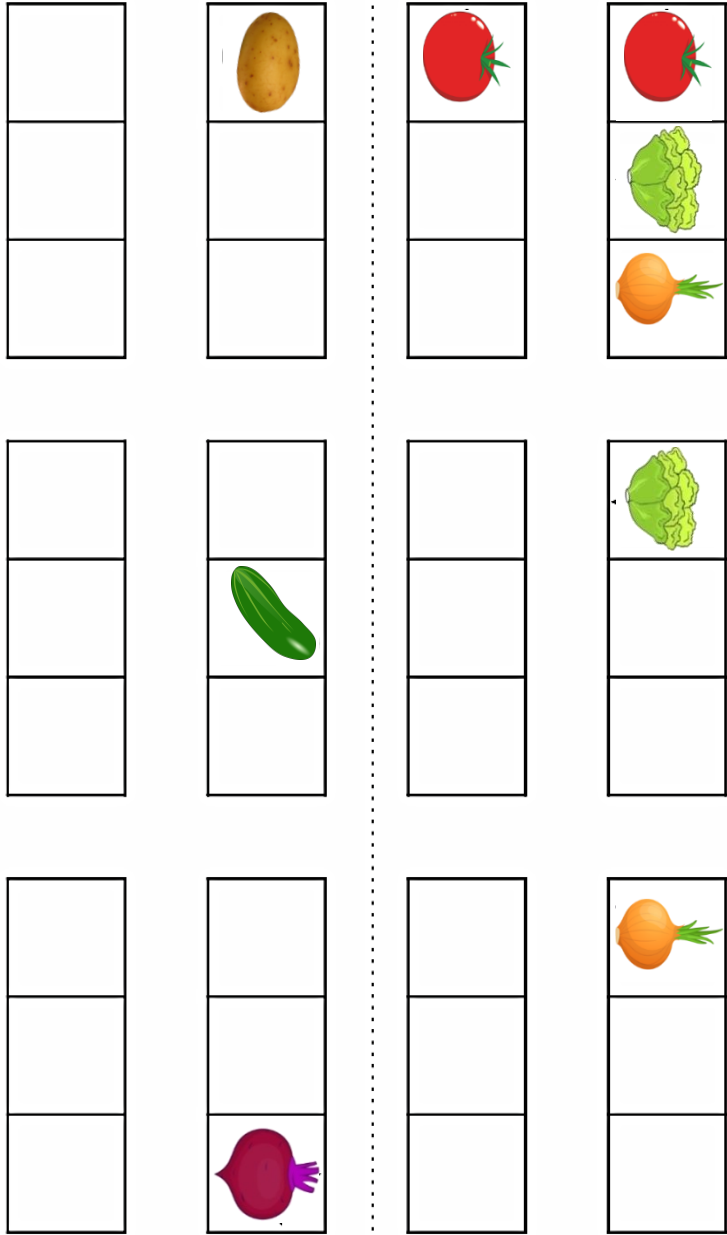
- *зелёный салат – 1 пучок.*

- *фасоль стручковая – 150 гр.*

- *растительное масло – 1 ст.лож.*

- *соль, перец по вкусу.*

Молодые стручки фасоли вымыть, нашинковать, соединить с мелко нарезанными листьями салата, посолить, поперчить и заправить растительным маслом.



Расположи овощи разными способами

каменные ступеньки перед чьим-то домом и, взяв дочку на колени, грустно сказал:

- Напрасно мы салат растили: никто его не покупает.

Девочка что-то пролепетала в ответ. Зеленщик прислушался к её лепету и постучал в дверь дома, возле которого они сидели.

- Госпожа, я знаю, что ваш сын слаб здоровьем, и у него из носа часто кровь идет. Он поправится, если давать ему салат. В нём набор из девяти витаминов.

- Откуда ты это знаешь? – строго спросила госпожа.

- Моя дочка мне нашептала, она ведь в салате родилась.

- Не говори глупости, - оборвала его госпожа, - впрочем, давай сюда свой салат.

Через несколько дней слуга из этого дома пожаловал в лачугу зеленщика и купил две корзины салата, сказав на прощание:

- Мальчишка поправляется, и моя хозяйка меньше злится.

- Посоветуй ей тоже кушать салат. В нем много меди, а это лучшее лекарство для успокоения нервов, - ответил зеленщик.

За короткое время зеленщик многим своим салатом угодил. Одним он помог с ожирением справиться, другим – малокровие победить, третьим – избавиться от бессонницы. Он отремонтировал лачугу, приобрел тачку, и жители города привыкли к нему.

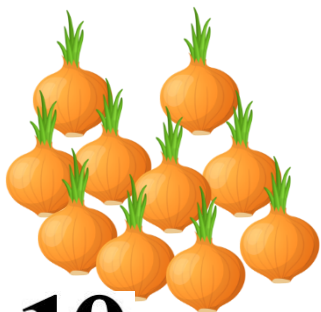
Быстро бежит время. Дочка зеленщика выросла красавицей. Отец её состарился, и девушка вместо него ходила по улицам с корзиной свежего салата.

Однажды в дом зеленщика попросился на ночлег прохожий молодец. Утром, когда девушка укладывала салат в корзину, юноша произнёс:

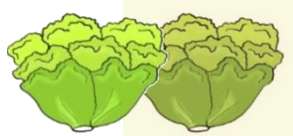
- Салат на завтрак – залог здоровья. Всем салат хорош, как и ты, красавица.

Так девушка нашла свою судьбу, а старый огород – нового хозяина.

Соедините каждую группу овощей с нужной цифрой



10



2

8



9



1

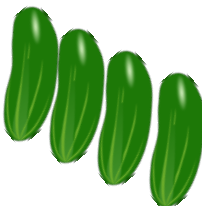


3

6

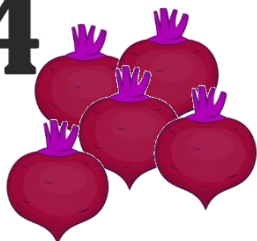
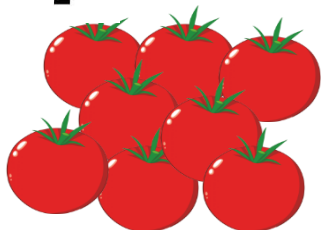


7



5

4



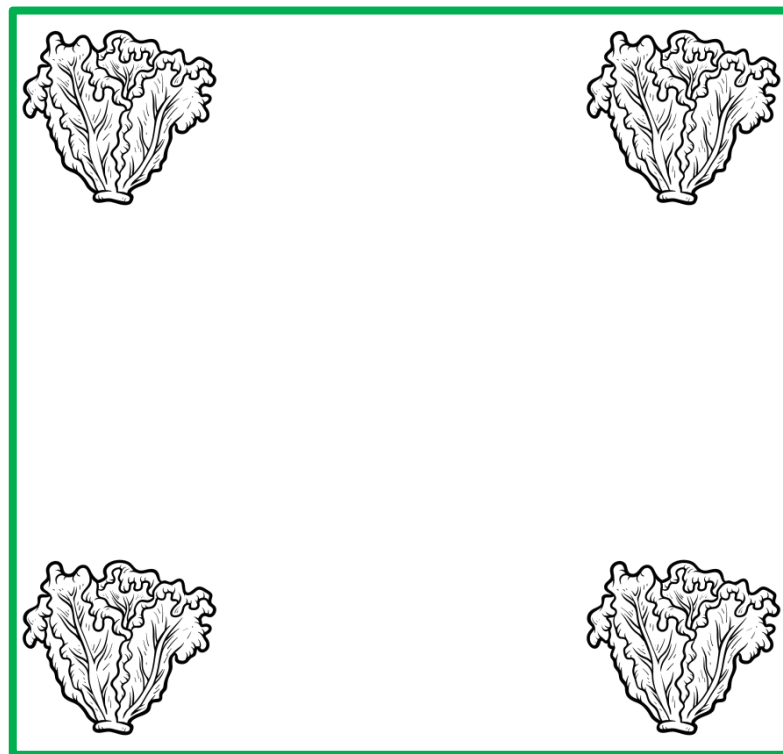
Раскрась салат:

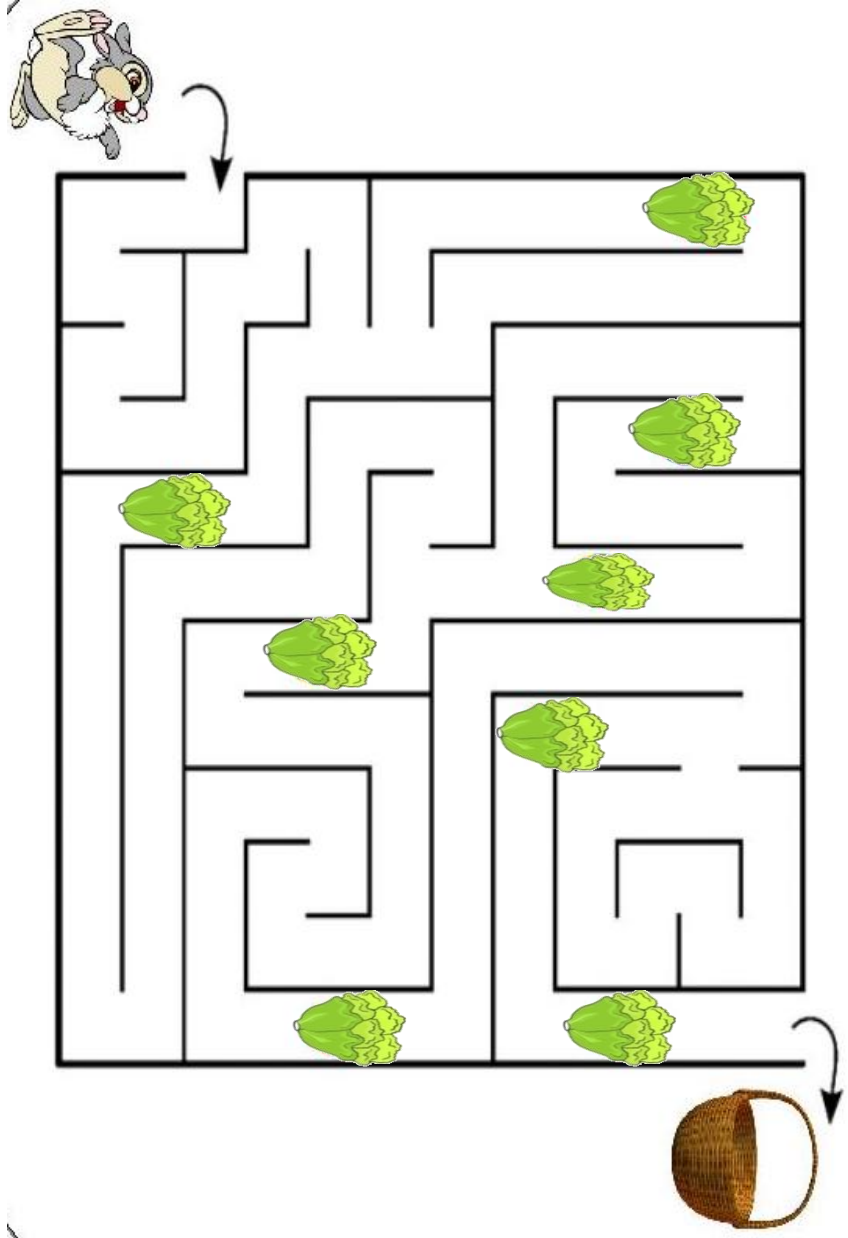
Слева вверху – тёмно-зелёным цветом

Справа внизу – красным

Справа вверху – жёлтым

Слева внизу – светло-зелёным





Помогите зайчонку и гнидигел пройти лабиринт и собрать по пути весь салат

Лист салата.

Даёт спокойствие и честность,
если у вас большая печень, лист салата может стать единственным продуктом, который можно есть, его надо немножко тушить и есть.

Самые тяжелые печеночные больные могут так вылечиваться.

Лечит кишечник, гортань, слизистую носа, легкие, бронхи, желудок, укрепляет иммунитет, сосудистую систему. Рекомендуются почаще использовать в пищу.



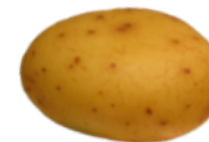
Рецепты здоровья

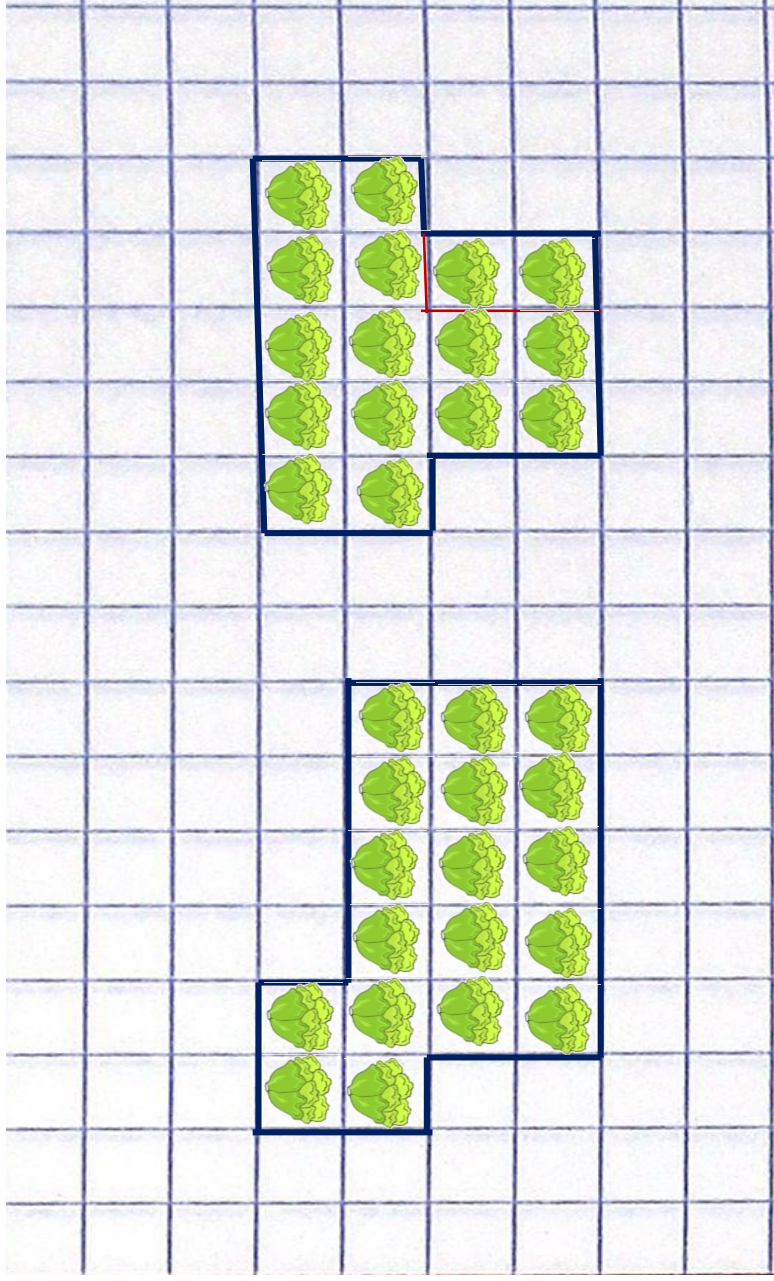
Зелёный салат с оливками

- зелёный салат – 1 пучок.
- зелёные оливки – 100 гр.
- молодой чеснок – 6 стеблей
- растительное масло – 1 ст.лож.
- сок лимона – 3 ст.лож.
- мёд – 1 ч.лож.
- зелень петрушки и укропа.

Салат мелко нарезать. Добавить мёд, растительное масло, лимонный сок и всё перемешать. Из оливок удалить косточки, нарезать и добавить в салат. Затем добавить нарезанную зелень. Всё тщательно перемешать. Соль, перец по вкусу.

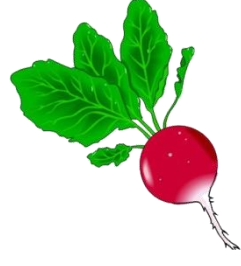
Соедини овощи, названия которых начинаются на один и тот же звук





Раздели грядки по две клеточки

Найди место звука в слове



--	--	--



--	--	--



--	--	--

С

--	--	--



--	--	--

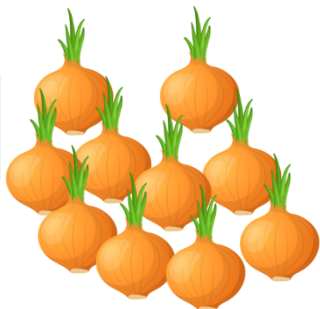
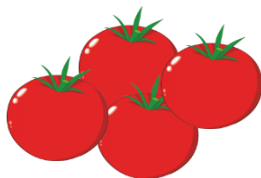
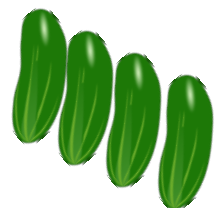
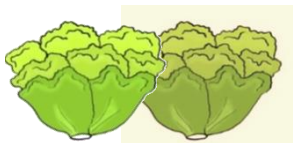
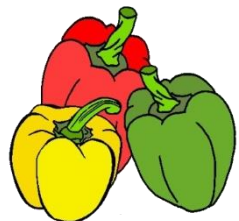


--	--	--

К



Расставь знаки:



Раскрась Греческий салат.

Приготовь его вместе с родителями.



