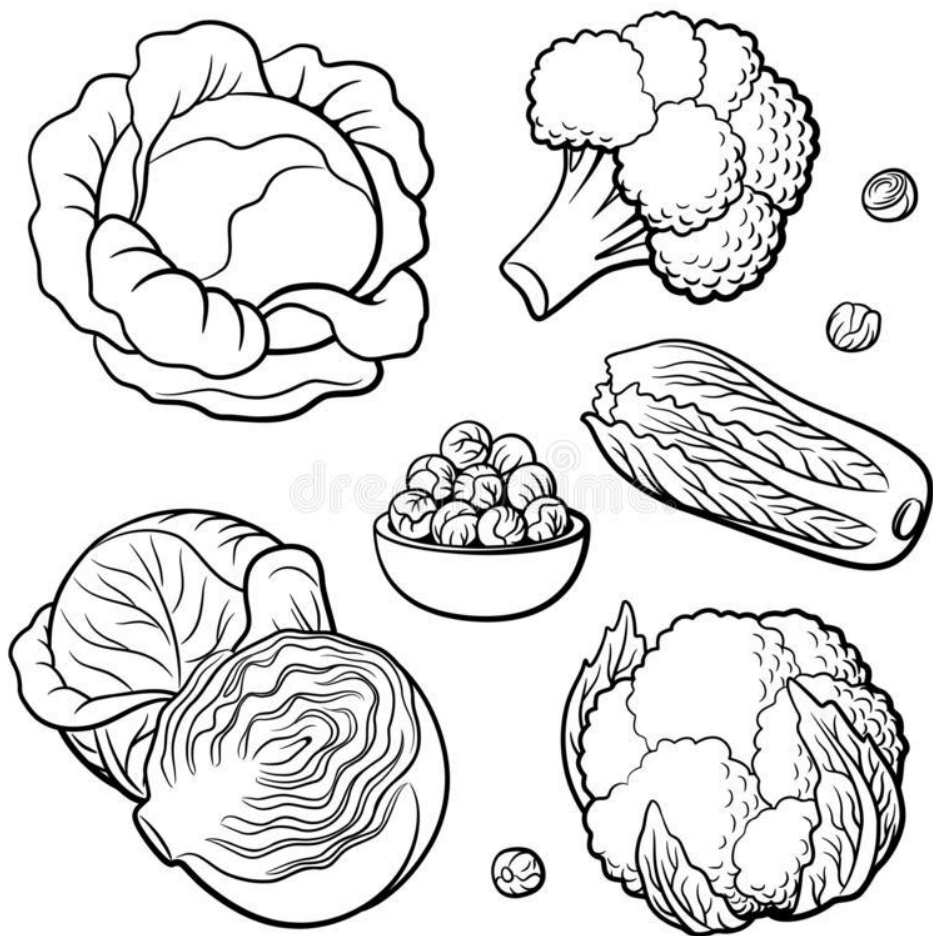


Раскрась капусту

Как капуста расселилась по земле



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

Рецепты здоровья

Как-то хозяин огорода нашел между капустных кочанов младенца.

- Недаром говорят, что детей можно в капусте найти,- удивился он и взял ребенка в свою семью. Мальчика назвали Капустник. Как только Капустник подрос, фермер стал брать его на работу. Мальчик не жаловался. Другие дети, поработав пару часов, уставали, а ему словно доставляло удовольствие полоть сорняки и носить тяжелые ведра с водой.

Хозяйка не любила приемыша, но фермер защищал его.

- Не обижай мальчика, овощи, за которыми он ухаживает, растут лучше.

Однажды хозяин сам рассердился на Капустника, увидев крапиву.

-Не сердись, хозяин, крапива бережет капусту от вредителей, - объяснил мальчик.

Так и вырос мальчик, ухаживая за овощами. Особенно Капустник любил капусту, сочные хрустящие листья которой были для него вместо конфет. Поливая капустные грядки, он ласково говорил: «Ты, капуста, моя сестрица родная». Однажды вечером листья самого большого кочана капусты раскрылись, оттуда выпрыгнула маленькая девочка с зелеными кудряшками и пропищала:

-Я твоя капустная сестрица, родилась в капусте благодаря твоей заботе. Капустная сестрица росла быстро. Ела она капустные листья, из них же шила себе зеленые платица. Когда капустная сестрица выросла, Капустник купил участок земли и стал выращивать на нем капусту разных сортов.

-Как же быть? – спрашивал он сестрицу. – Есть в капусте витамин, который желудок лечит, но если у человека больной желудок, ему нелегко грубую капустную клетчатку переварить.

В ответ капустная сестрица вырастила капусту, кочаны которой состояли из плотно прижатых друг к другу маленьких цветочных бутонов.

-Вот тебе, братец, цветная капуста: у нее клетчатка такая нежная, что любому больному желудку подойдет.

Салат «Белоснежный»

- капуста белокочанная) – 500гр.

- репчатый лук – 1 шт.

- яйцо – 2 шт.

- лимонный сок – 0,5 лимона.

- растительное масло – 2 ст.лож.

- зелень, перец и соль по вкусу.

Капусту нашинковать и перетереть с солью так, чтобы появился сок. Измельчить репчатый лук, сваренные вкрутую яйца нарезать кружками, добавить соль, масло, сок лимона и перемешать. Сверху посыпать зеленью.

В другой раз Капустник, хрустя кочерыжкой, с сожалением произнес:
 -Жаль, что капустная кочерыжка маленькая и прячется в кочане.
 Скоро капустная сестрица звала своего брата посмотреть на новое чудо.
 На грядке, словно бочонки с листьями на макушке, возвышались пузатенькие зеленые и фиолетовые хрустящие кочанчики.
 -Попробуй, братец, мое новое творение – капусту кольраби. Она сочна, вкусна и быстро зреет.

Когда урожай капусты созрел, Капустник погрузил его на повозку и отправился в путешествие по округе. Едет и кричит громко:
 -У кого что болит, капуста мигом исцелит. От болезней спасает, бодрость прибавляет.

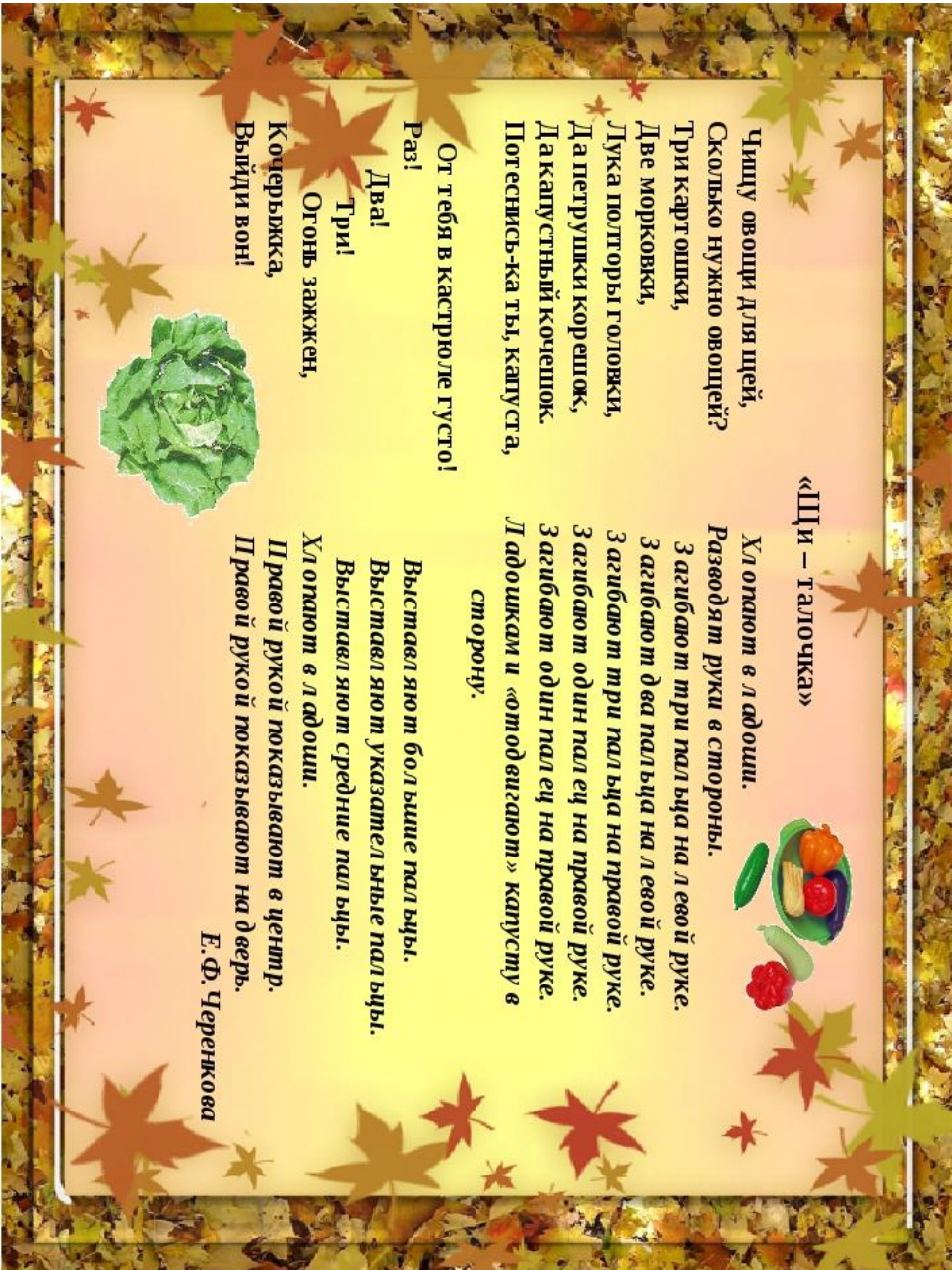
-У моего ребенка кожа чешется, помоги, - просила одна женщина.
 -Муж мой ноги застудил, воспалились, - жаловалась другая.
 -Приложите капустные листья к больным местам, и все заживет. Слабым и больным капустный сок давайте: он быстро укрепит их, - предлагал Капустник.

-Неужели капуста все болезни лечит? – недоверчиво спросил горожанин.
 -Может, и не все, но твой синяк под глазом пройдет, если капустный лист приложить, - заметил Капустник.

Слава о чудесной капусте разошлась по округе, и Капустника стали все звать в гости.

-Что мне делать, сестрица, как везде успеть? – спросил Капустник.
 Хлопнула девочка в ладошки, и появились из капусты новые сестры-помощницы.

Так родились капустные сестрицы. Ходят по свету, помогают Капустнику кормить и лечить людей.



Познакомься с разными видами капусты



цветная



Брюссельская



декоративная



белокочанная



брокколи



кольраби



краснокочанная

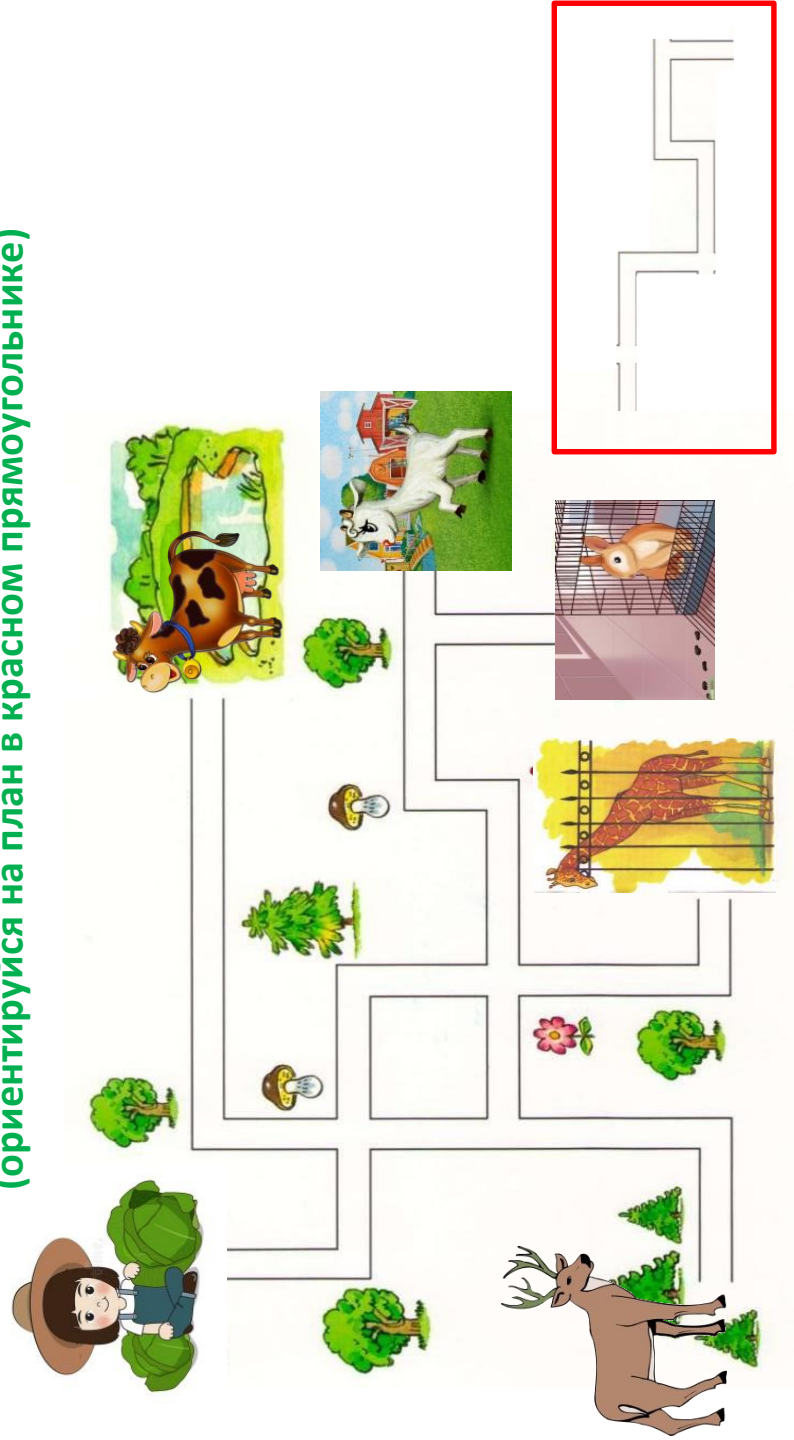


савойская



пекинская

Определи, кого идет кормить капустой работница зоопарка
(ориентируйся на план в красном прямоугольнике)

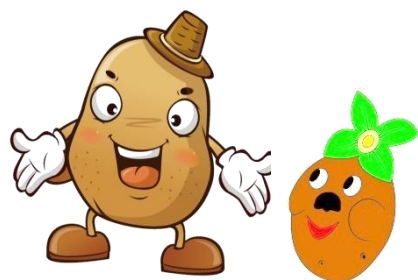


Поиграем в игру «Родители и детки».

Сначала называй овощ, а затем его «ребеночка» ласково



Капуста – капусточка



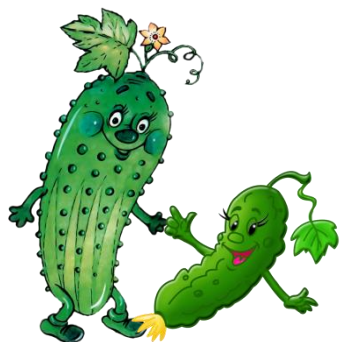
Картошка - картошечка



Помидор – помидорчик



Лук - лучок



Огурец – огурчик



Тыква - тыковка

Рецепты здоровья

Капустные котлетки








- капуста белокочанная – 0,5 кочана.
- сметана – 0,5 стакана.
- яйцо – 2 шт.
- ржаная мука – 0,5 стакана.
- перец и соль по вкусу.







Мелко нарезать капусту, добавить яйца, сметану, муку и все перемешать. Сформировать котлетки, обвалять их в сухарях и слегка обжарить на смазанной маслом сковороде. За несколько минут до готовности котлеты закрыть крышкой, выключить плиту и выдержать еще некоторое время. Котлетки можно запекать в духовке, смазав сверху сметаной.

В клетке А1 нарисуй капусту, А2 – лук, А3 – помидор. В квадрате Б1 нарисуй морковь, Б2 – огурец, Б3 – горох. В квадрате В1 нарисуй тыкву, В2 – свёклу, В3 - картофель

	1	2	3
А			
Б			
В			

Какая капуста должна быть в пустых квадратах? Нарисуй

Говорим правильно



Это капуста.



Это кочаны капусты.



Много кочанов капусты.



Это тыква.



Это тыквы.



Много тыкв



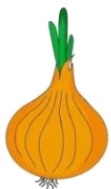
Это морковь.



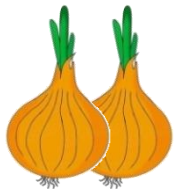
Это морковь.



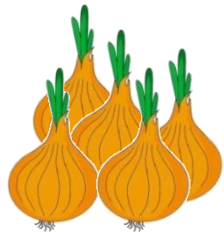
Много моркови



Это лук.



Это лук.



Много лука

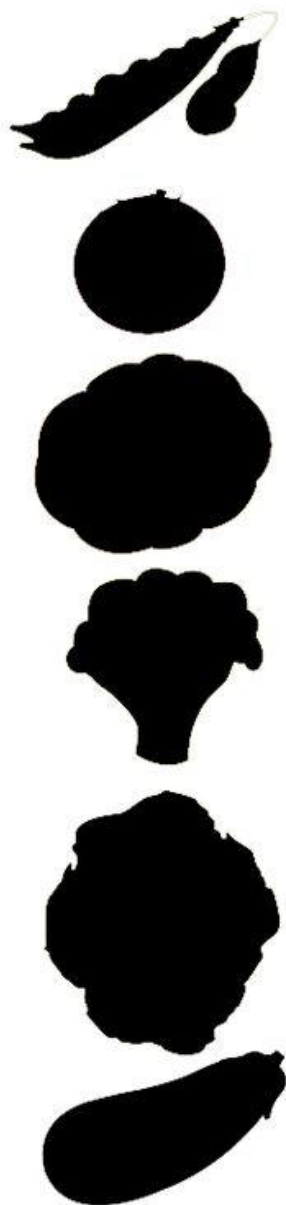


Слово “капуста” произошло от древнеримского “капутум”, что в переводе означает “голова”.

Пожалуй ни один другой овощ не приковывал к себе такого пристального внимания

исследователей всех времен и народов, как капуста. Достоинства этого овоща во все времена оценивались как несравненные. Великий математик Пифагор, живший в 6 веке до н.э., считал, что именно капусте мы обязаны хорошим зрением, крепким здоровьем, и ясным умом.

Подбери тень каждому овощу



Помоги козочке добраться до капусты

