

Помоги ребятам добраться до
овощей



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

Выпуск №7

Как синьор Баклажан зубы лечил



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

Уже неделю стояла прохладная и сырая погода. Петя пожаловался бабушке:

- Бабулечка, у меня разболелся зуб. Он всегда ноет от холода.
- Тебе срочно нужно к зубному врачу! – воскликнула бабушка.
- Я боюсь идти к зубному врачу! – захныкал Петя. – У него столько страшных инструментов! Не пойду! Не пойду!

- Ну хорошо, - сказала бабушка. – У меня есть уникальный зубной врач – Синий Баклажан. Он вылечит твой зуб. Беги вон по той дорожке к фиолетовому домику.

Мальчик удивился. Ему стало интересно, что это за врач – Синий Баклажан? Петя побежал по дорожке и увидел фиолетовый домик с зеленой крышей. На пороге появился важный господин в темно-фиолетовом костюме и в крохотной зеленой шапочке.

- У меня болит зуб, - дрожащим от страха голосом произнес мальчик.
- Не бойся, дружок, заходи. Здесь нет страшных инструментов и уколов, - приговаривал доктор Баклажан, усаживая мальчика в мягкое фиолетовое кресло.

- У меня свои методы лечения. Сейчас я испеку для тебя баклажан. Приложишь его к больному зубу, и боль утихнет.

- Мне иногда лечат зубы, но я ни разу не видел у зубного врача баклажаны, - заметил Петя.

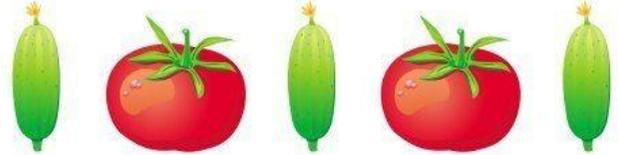
- Им в древние времена в Индии – моей далекой родине, зубную боль

Лечили, но сейчас об этом забыли, - ответил синьор Баклажан. – Хотя впервые мы попали в Европу именно как лекарство от зубной боли. Тогда меня называли Индийской горькой ягодой за мою горечь. Один пытливый врач исследовал меня и выяснил, что я богат кальцием и калием, марганцем и хлором. Эти полезнейшие вещества укрепляют зубы и помогают работать всему организму.

- Фея Земли, убери, пожалуйста, горечь из этих овощей. Зачем ты дала ему столько полезных свойств, если люди не смогут их использовать? – расстроился врач.

Какой овощ должен быть в пустом квадрате?

Вырежи и наклей

Рецепты здоровья

Баклажанная икра

- баклажаны – 4 шт.

- репчатый лук – 1 шт.

- помидоры – 3 шт.

- чеснок – 2 дольки

- растительное масло – 1 ст.ложка

- соль и перец по вкусу

Баклажаны вымыть, разрезать на половинки, положить на противень и запечь в духовке до мягкости. Затем вынуть из них мякоть, смешать с растолченным чесноком, посолить и поперчить.

Баклажанную икру украсить колечками лука и помидорами.

- Отличные свойства у этого овоща! – воскликнул доктор, - и стал прописывать меня в виде лекарства своим пациентам. Но люди отказывались кушать горькие баклажаны.

Добрая фея постаралась исполнить просьбу врача. С тех пор горечь осталась только в сырых баклажанах, в вареных и печеных она исчезла без следа.

- Ну вот, пора лечить твой зуб, - прервал свой рассказ доктор Баклажан и протянул мальчику тарелочку с дымящимися овощами. – Возьми кусочек печеного баклажана и приложи его кожурой к зубу. Сиди спокойно и отгадывай мою загадку: «Что это за ягода: горчит, а не рябина; фиолетовая, а не черника; растет не в саду, а в огороде; и такая огромная, что в рот не входит»?

- Я таких ягод никогда не пробовал, - удивился Петя.

- Конечно, пробовал, - засмеялся Баклажан, - эта ягода – синий баклажан из семейства пасленовых. Кушай меня почаще, но только туши без масла. Тушеные или жареные в масле баклажаны тяжелы для желудка.

- Спасибо, доктор Баклажан, - поблагодарил мальчик, - зуб больше не болит.

- Вот и замечательно. Всегда чисти зубы по утрам и вечерам, и ходи регулярно к зубному врачу.

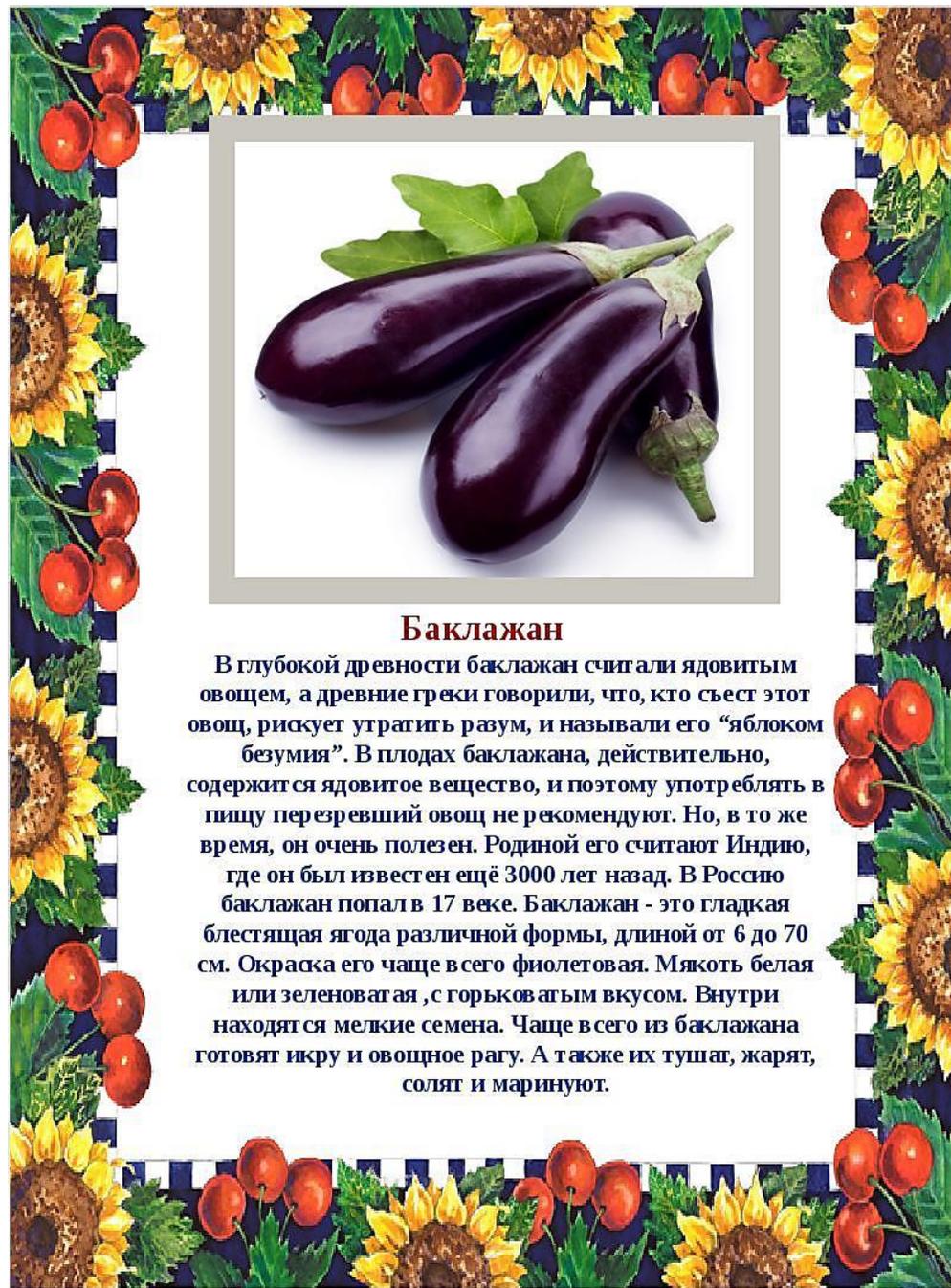
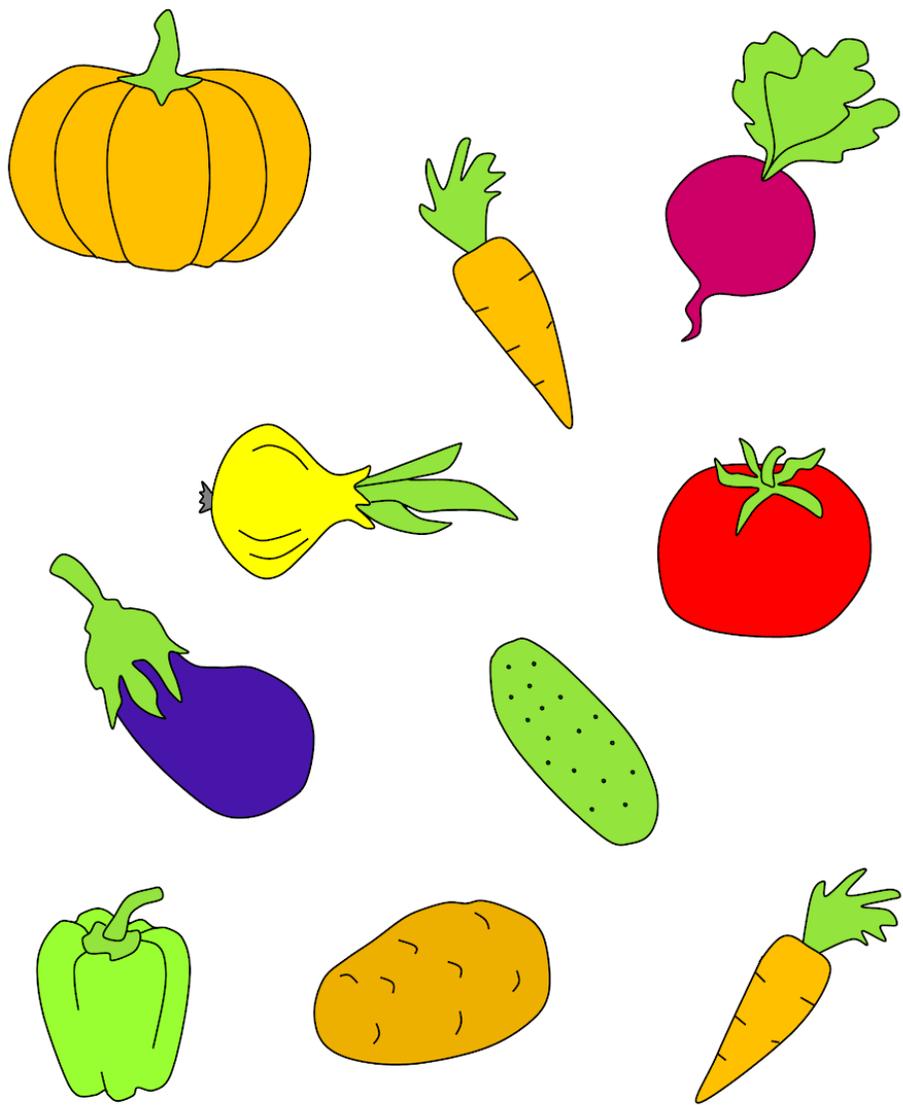
- Я боюсь докторов. У них есть уколы и страшные медицинские инструменты.

- Эти инструменты предназначены для того, чтобы помочь тебе, чтобы ты был здоров и ничего у тебя не болело. И вовсе они не страшные. Ты же не боишься, когда мама дает тебе вилку, чтобы ты кушал котлетку? И не боишься, когда тебе стригут волосы ножницами?

- Нет, не боюсь! – засмеялся Петя, - я обязательно схожу к зубному врачу и вылечу свой зубик.

ОВОЩНЫЕ ЗАДАНИЯ

Найди два одинаковых овоща и обведи их.

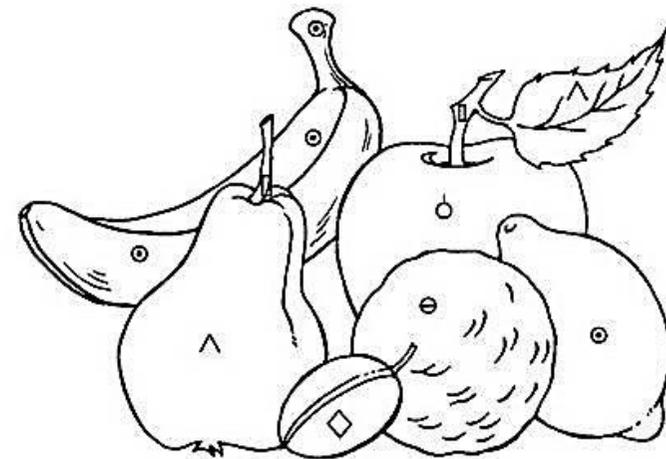
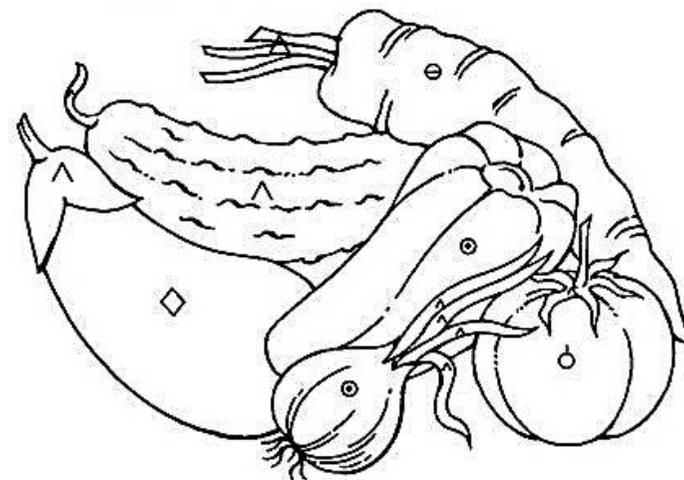


Баклажан

В глубокой древности баклажан считали ядовитым овощем, а древние греки говорили, что, кто съест этот овощ, рискует утратить разум, и называли его “яблоком безумия”. В плодах баклажана, действительно, содержится ядовитое вещество, и поэтому употреблять в пищу перезревший овощ не рекомендуют. Но, в то же время, он очень полезен. Родиной его считают Индию, где он был известен ещё 3000 лет назад. В Россию баклажан попал в 17 веке. Баклажан - это гладкая блестящая ягода различной формы, длиной от 6 до 70 см. Окраска его чаще в сего фиолетовая. Мякоть белая или зеленоватая, с горьковатым вкусом. Внутри находятся мелкие семена. Чаще в сего из баклажана готовят икру и овощное рагу. А также их тушат, жарят, солят и маринуют.

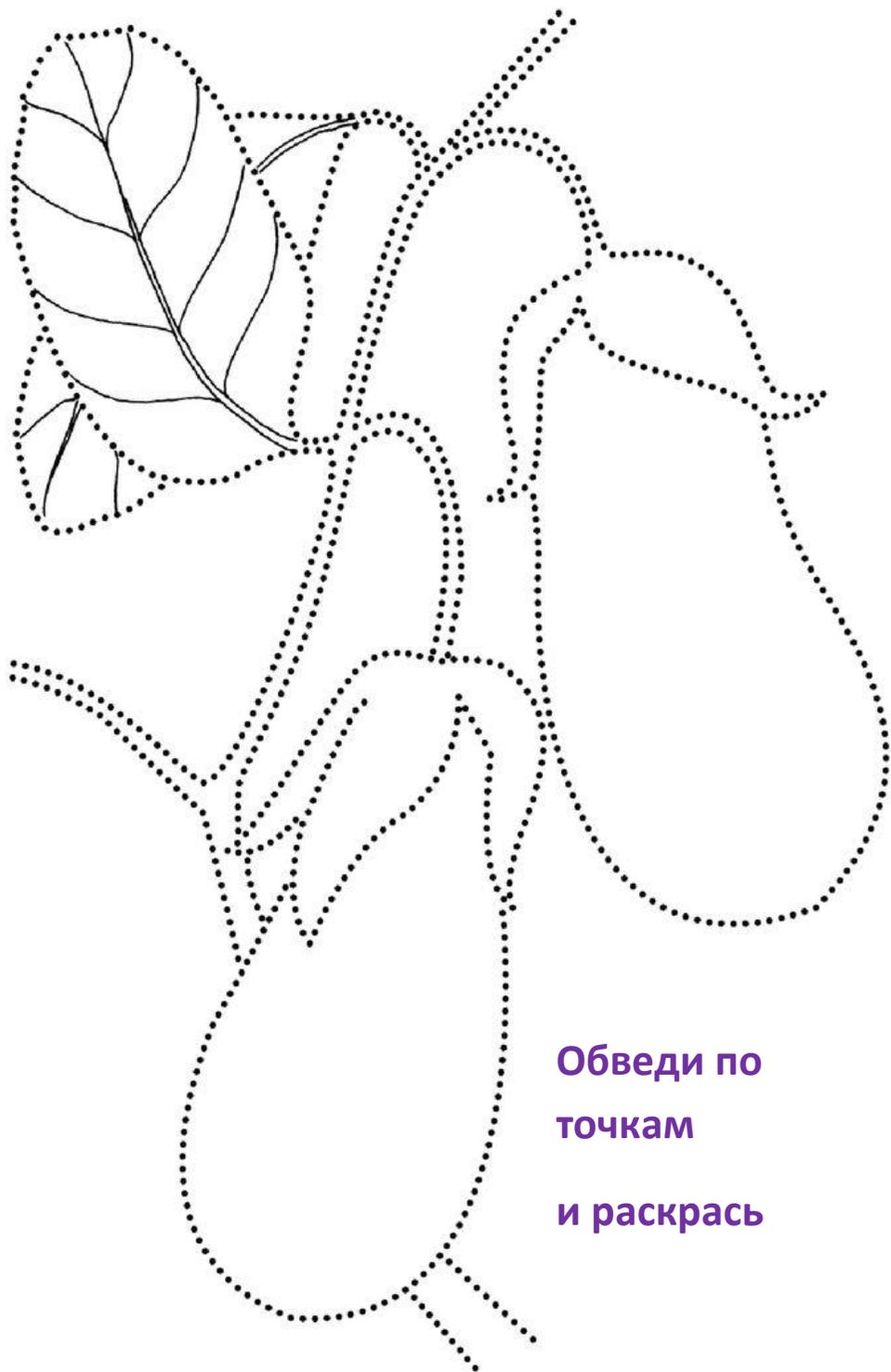
Зачем нам нужен баклажан?

- ✓ На Востоке баклажан называют овощем долголетия. Ввиду большого содержания полезных минералов они оказывают благотворное воздействие на работу сердечно-сосудистой системы.
- ✓ Баклажан богат калием. Этот овощ удивительным образом спасает от отеков и выводит из организма излишки натрия.
- ✓ Листья и цветы баклажанов нельзя использовать в пищу, иначе не исключено серьезное отравление.
- ✓ Клетчатка овоща улучшает пищеварение, к тому же предотвращает формирование в кишечнике гнилостной микрофлоры.
- ✓ Баклажан значится в топ – 10 овощей, имеющий самый высокий показатель антиоксидантов.
- ✓ Если баклажаны перед готовкой не вымачивать, они отдадут горьковатым специфическим привкусом.
- ✓ Синенькие являются низкокалорийным продуктом, быстро насыщающим организм. Они не способствуют набору веса, поскольку прекрасно расщепляют жиры и поддерживают солевой и кислотно-щелочной баланс организма.
- ✓ Кожура баклажанов не усваивается организмом, поэтому желательно избавляться от лишней нагрузки для ЖКТ.



- | | | |
|--------------|-------------|--------------|
| ○ красный | ⊖ оранжевый | ⊙ жёлтый |
| ◇ фиолетовый | △ зелёный | □ коричневый |

Рецепты здоровья



Обведи по
точкам
и раскрась

Баклажаны, запеченные с сыром

- баклажаны – 3 шт.

- сыр – 200 гр.

- яйца – 2 шт.

- сметана – 0,5 стакана

- растительное масло – 1
ст.ложка

Очистить баклажаны, порезать их на дольки и уложить на противень. Посыпать тертым сыром, а затем залить яйцом, взбитым со сметаной. Выпекать в духовке 15 минут.

Где больше? Где меньше?



ЗАДАНИЕ

Зайчонок собирает овощи. На какой тарелке больше всего овощей? Обведи её жёлтым цветом. А зелёным цветом обведи тарелку, в которой овощей меньше всего. А теперь отыщи 2 одинаковые тарелки с овощами и соедини их друг с другом.

ОВОЩИ

7. Сравни овощи по образцу

(образование сравнительной степени прилагательных):

Репка сладкая, а морковь **СЛАЩЕ**.
 Капуста большая, а тыква ...
 Кабачок зелёный, а огурец ...
 Картофель твёрдый, а тыква ...

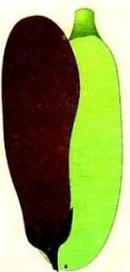
Помидор красный, а свёкла ...
 Редис мелкий, а горох ...
 Огурец свежий, а перец ...
 Горох вкусный, а кукуруза ...



(подбор антонимов)

Кабачок длинный, а огурец **КОРОТКИЙ**.
 Репка крупная, а редис ...
 Чеснок горький, а морковь ...

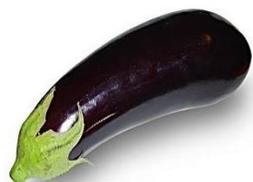
Тыква круглая, а перец ...
 Огурец твёрдый, а помидор ...
 Баклажан тёмный, а кабачок ...



Отгадай загадки

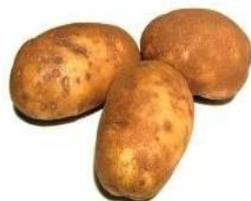
... баклажан

Мы в кастрюльке, на пару
Сами делаем икру.
Нужен нам для этого
Овощ фиолетовый.
Прибыл к нам из южных стран
Спелый длинный ...



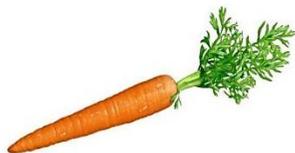
... картошка

Ты все лето зеленеешь,
Спрятав ягоды в земле,
Ближе к осени созреешь
-Сразу праздник на столе!
Суп и щи, пюре, окрошка,
Нам везде нужна ...



... морковка

Раскудрявая коса
И блестит на ней роса!
Чья коса лежит на грядке?
Где оранжевые пятки?
В землю спрятала плутовка,
Витаминная ...



Расскажи про овощи: какой они формы и какого цвета

