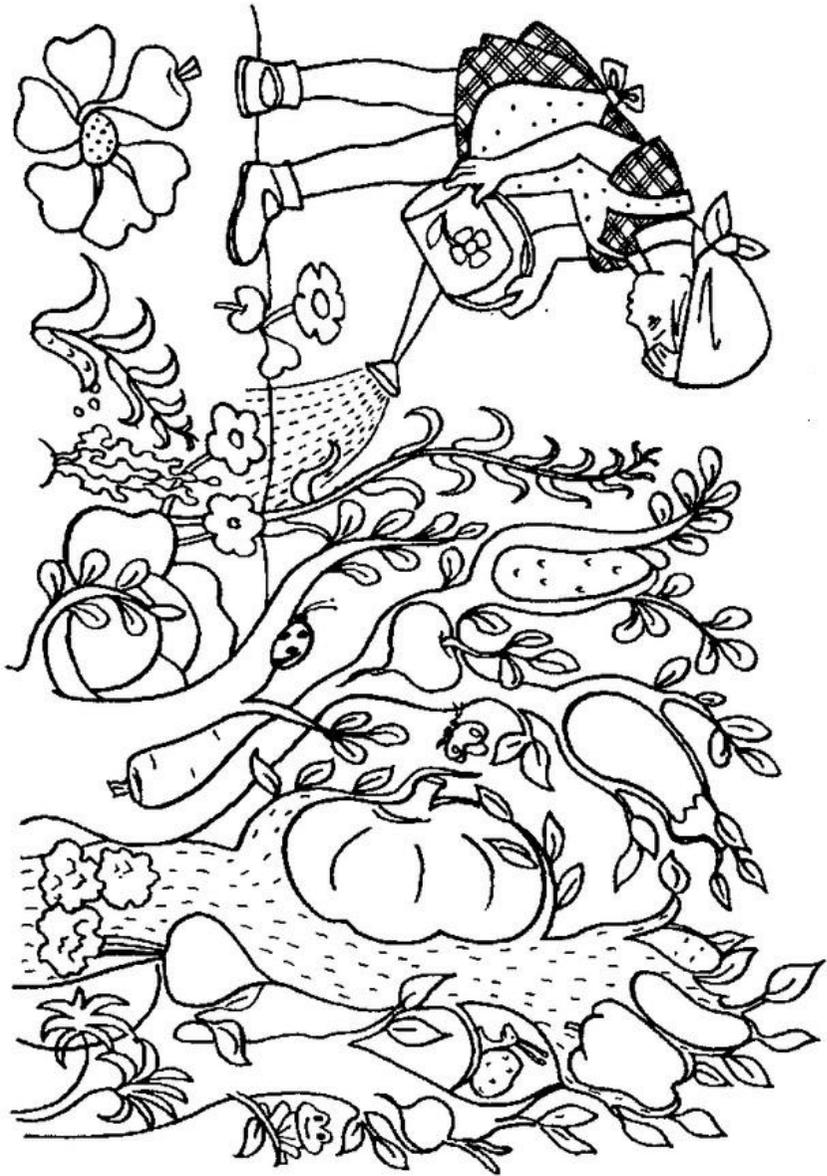


Три сестрицы Свёклы



Отыщи все овощи в огороде девочки. Раскрась их нужным цветом.



Рецепты здоровья

В одном подвале, в трех уютных отсеках хранились три сестры – свёклы: кормовая, столовая и сахарная. Однажды люди погрузили всю сахарную свёклу в корзины и унесли. Осталась только одна свёкла, случайно забытая в углу. Выкатилась она к своим сёстрам и говорит:

- Видите, меня уже забрали: сахарная свёкла людям нужней всего, из неё сладкий сахар делают.

- Не думай, сахарная, что только ты людям нужна. Без меня ни борщ, ни винегрет не приготовишь, - откликнулась столовая свёкла.

- Я не меньше вас приношу пользы,- обиженно произнесла кормовая свёкла. – Хотя я и не такая сладкая, как сахарная, и не такая нежная, как столовая, зато намного больше вас. Зимой коровы без меня молока людям не дадут.

Сёстры чуть не поссорились, но в этот момент в подвал заглянула фея Земли, полюбоваться на труды своих рук. Услышала фея спор трёх сестёр и предложила им:

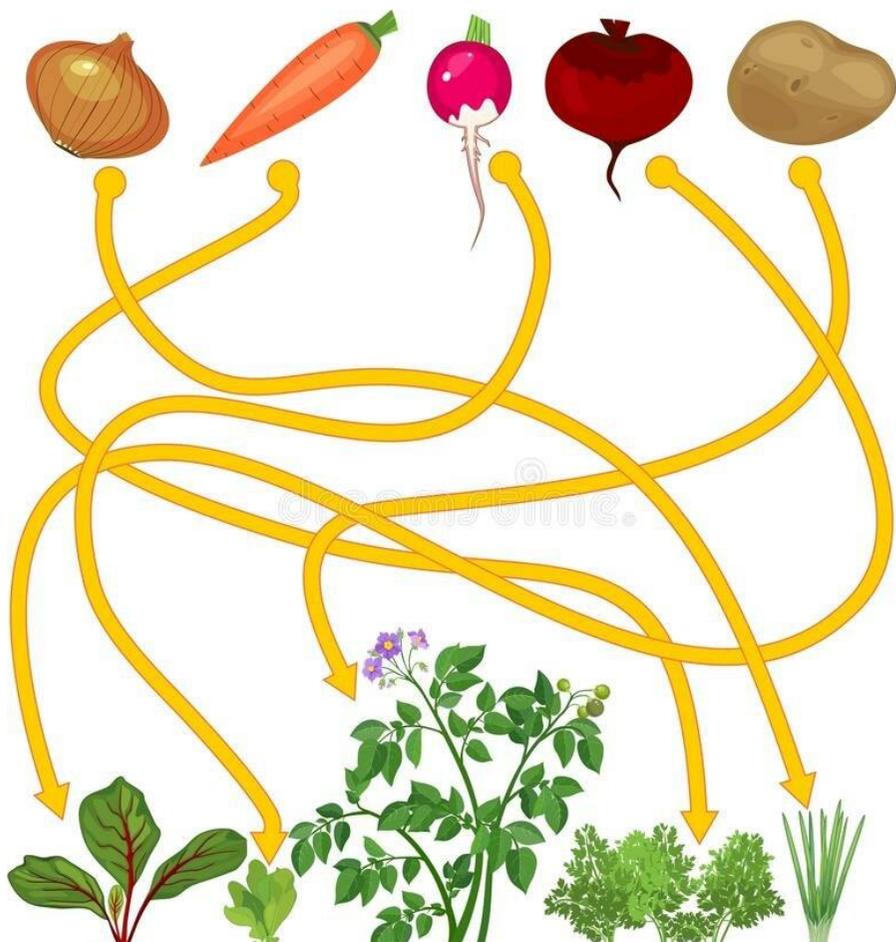
- Милые сёстры, я превращу вас в девушек и отправлю в те времена, когда свёклу не знали. Посмотрим, какая из вас больше всего людям понравится.

Свёкла с яблоками

- свёкла – 1 шт.
- яблоки – 2 шт.
- сыр – 100 гр.
- сметана – 200 гр.
- зелень, мед или сахар – по вкусу.

Отварную свёклу, яблоки и сыр натереть на крупной тёрке, полить сметаной, перемешать. Посыпать зеленью петрушки. Добавить сахарный песок или мёд.

Подбери ботву каждому овощу



Дотронулась фея волшебной палочкой до трёх сестриц, и в ту же минуту они превратились в трёх девушек. Пошли они по дороге и попали на ферму. Старшую сестру взяли на скотный двор работать, среднюю – в поварахи приняли, а младшей – поручили нянчить детей.

Стала старшая сестра коров кормовой свёклой кормить. Бурёнки с аппетитом уплетали свёклу, и молоко лилось рекой. Хозяин довольно сказал своей работнице:

- У тебя, девушка, руки волшебные. Прежде нам молока не хватало, а сейчас всего вдоволь: и молока и сливок.

-Эти чудеса делает моя помощница – кормовая свёкла, - ответила девушка и показала хозяину огромные корнеплоды. Обрадовался фермер и решил на следующий год выделить поле под кормовую свёклу.

Новая кухарка тоже всем понравилась. Её душистые борщи и витаминные винегреты были так вкусны, что она готовила их каждый день. Заметила хозяйка, что лучше себя чувствовать стала: оздоровились сосуды, печень и кишечник. Узнал про это фермер и тут же решил посадить на огороде несколько грядок столовой свёклы.

А дети больше всего полюбили младшую свекольную сестру. Заметила хозяйка, что за послушание новая нянька награждает детишек белыми кусочками, и спросила:

- Чем это ты детей угощаешь?

- Сахарком балую, - отвечала девушка. – Мёд вы детям не часто даёте, а малышам иногда хочется сладкого.

Хозяйка попробовала кусочек сахара и предложила мужу:

- Давай посадим поле сахарной свёклы и будем из неё свой сахар добывать.

Так и не решили сёстры, кто из них для людей важнее, потому что все они людям понравились, и все им с тех пор служат.

Свекольное печенье

- свёкла – 3 шт.

- мука – 100 гр.

- сметана (сливки) – 300 гр.

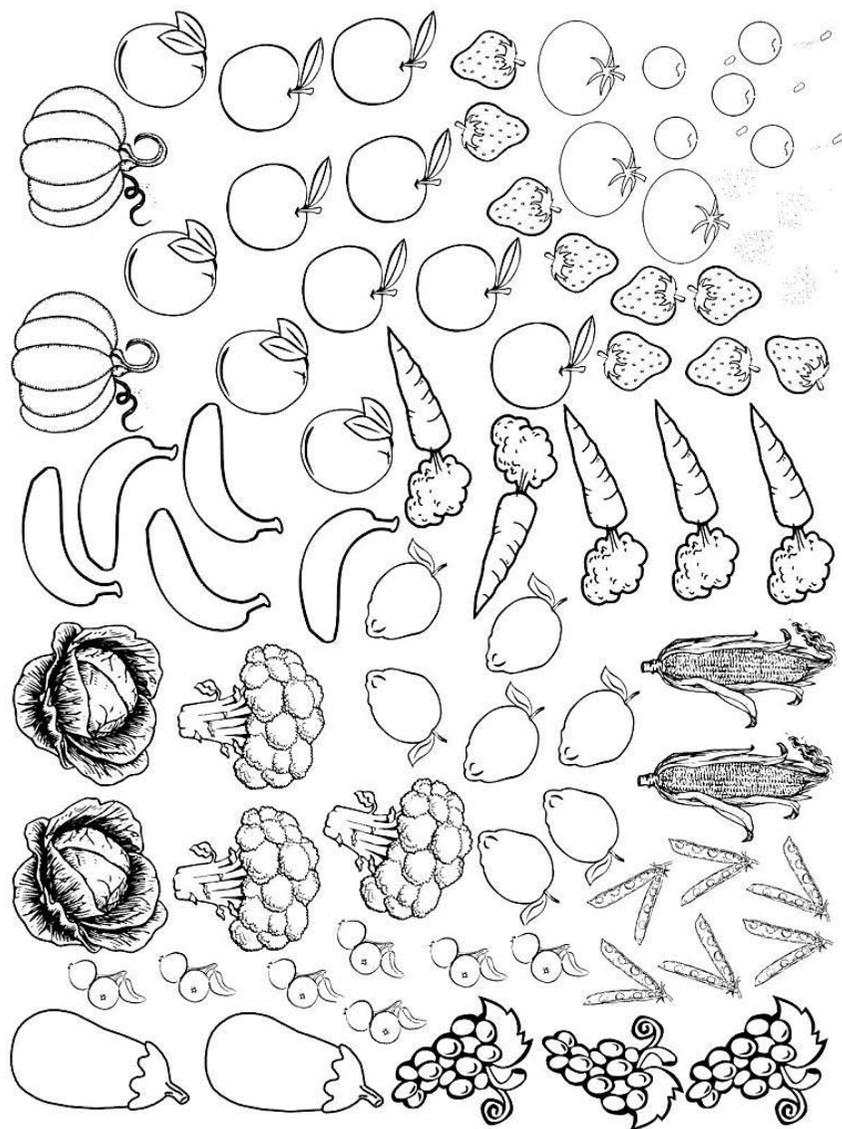
- мед или сахар – 3 ст.ложки

- ванилин – 0,5 ч.ложки

- корица – 0,5 ч. Ложки

- сода – 0,5 ч.ложки

Свёклу отварить, очистить и натереть на тёрке. Смешать со сметаной, корицей, ванилью, мукой, содой и сахаром. Замесить тесто и положить на час в холодильник. Противень смазать маслом и столовой ложкой выложить тесто порциями. Выпекать в духовке 20 минут.



Сосчитай сколько овощей и фруктов каждого вида и раскрась их

Интересные факты о свёкле

В некоторых уголках России, Беларуси и Украины свеклу называют «буряк».

В древности некоторые народы использовали свёклу в качестве лекарственного растения.

В Средневековье считалось, что регулярное употребление в пищу свеклы снижает риск заболеть, если случится эпидемия чумы ([интересные факты о Средних веках](#)).

На Руси девушки использовали этот овощ в косметических целях — им румянили щёки.

Родиной свеклы является Индия, откуда торговцы завезли её в древние государства Европы и Ближнего Востока ([интересные факты об Индии](#)).

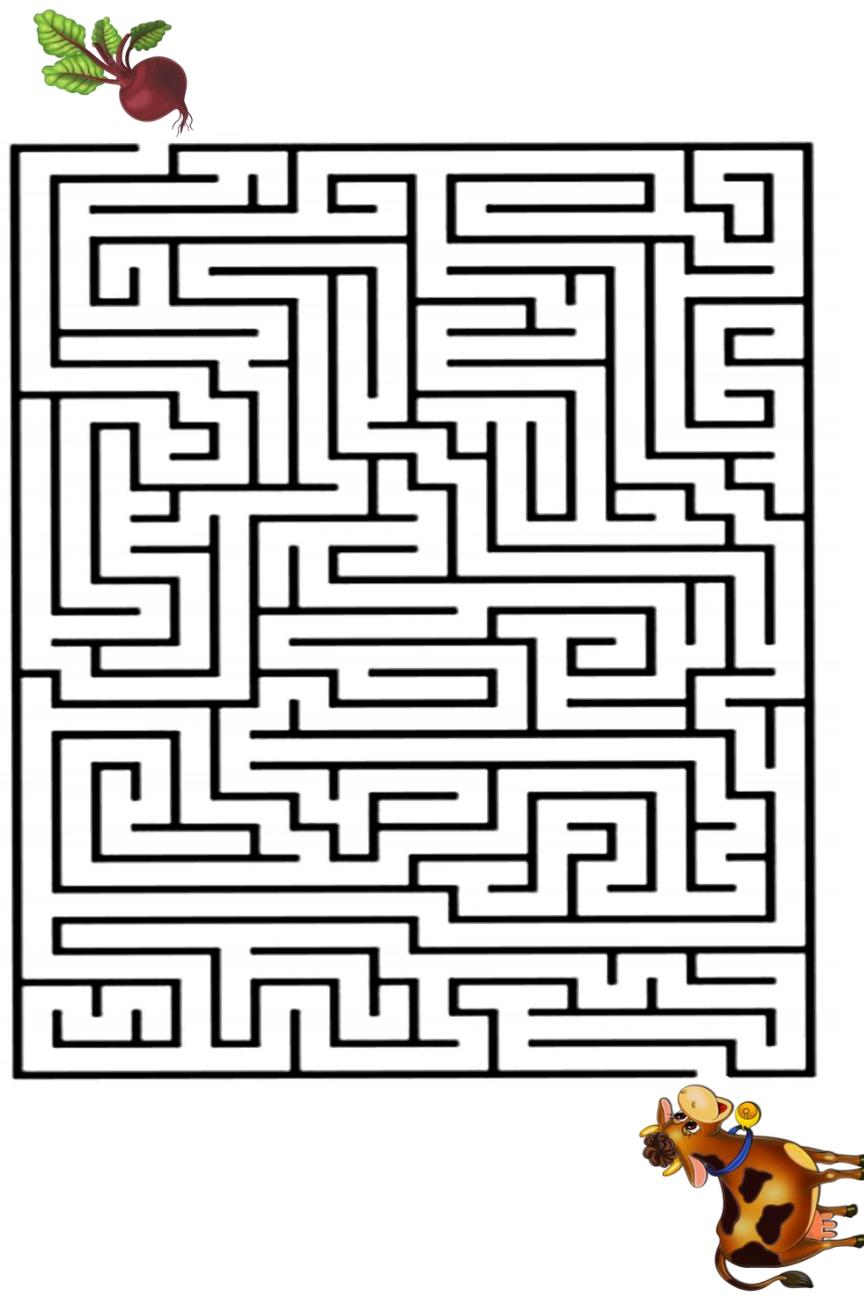
Один корнеплод кормовой свёклы легко достигает веса в 10-12 кг, а иногда и больше.

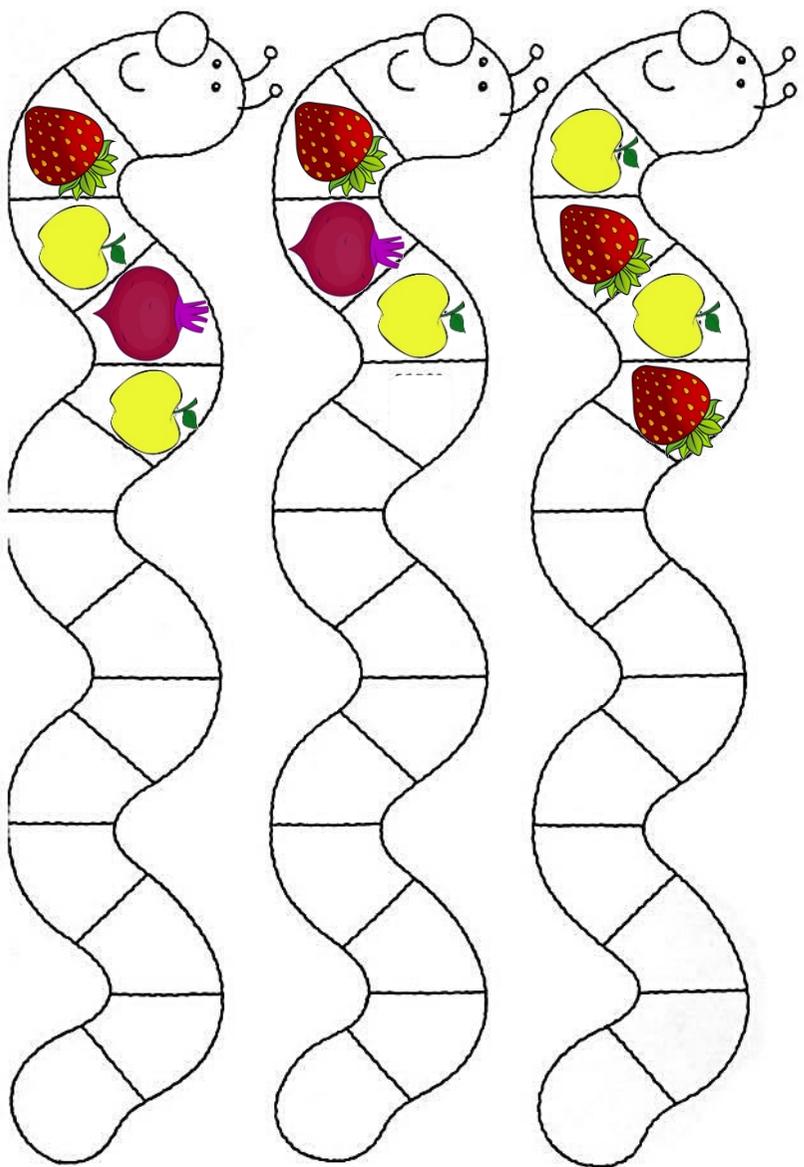
Выводить сахарную свеклу начали французские селекционеры по приказу императора Наполеона, который не желал закупать дорогой импортный сахар.

Сложи всю свёклу в корзину (проведи прямые линии от свёклы до корзины)



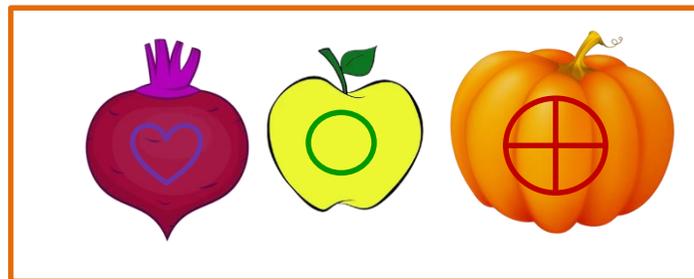
Помоги Бурёнке добраться до свёклы





Ого, какие прожорливые гусеницы! Продолжи рисовать логическую цепочку

Расставь значки так же как в рамочке



Говорим правильно

Свёкла плакать начала,
До корней промокла:
- Я, ребята, не свекла,
Я, ребята, не свекла,
Я, ребята, **свёкла!**



Свёкла



Содержит:

- витамины, минералы, микроэлементы - В, ВВ, С, каротиноиды, фолиевая и пантотеновая кислоты, калий, железо, магний, марганец, йод, кобальт, медь, цинк, фосфор, сера, цезий, рубидий, хлор;
- органические кислоты - лимонная, щавелевая, яблочная;
- аминокислоты - бетаин, бетанин, лизин, валин, аргинин, гистидин;
- большое количество клетчатки.

Незаменимый помощник при лечении

железодефицитной анемии у детей, содержит железо, легко усваиваемое детским организмом.

При запорах способна справиться

с проблемами кишечника лучше большинства

лекарств из-за содержащихся фруктовых

пектинов. Содержит антиоксиданты,

усиливающие иммунитет у малышей. Усиливает

аппетит у малоежек. Укрепляет зрение,

улучшает благодаря содержащемуся в составе

бетаину состояние нервной системы детей.