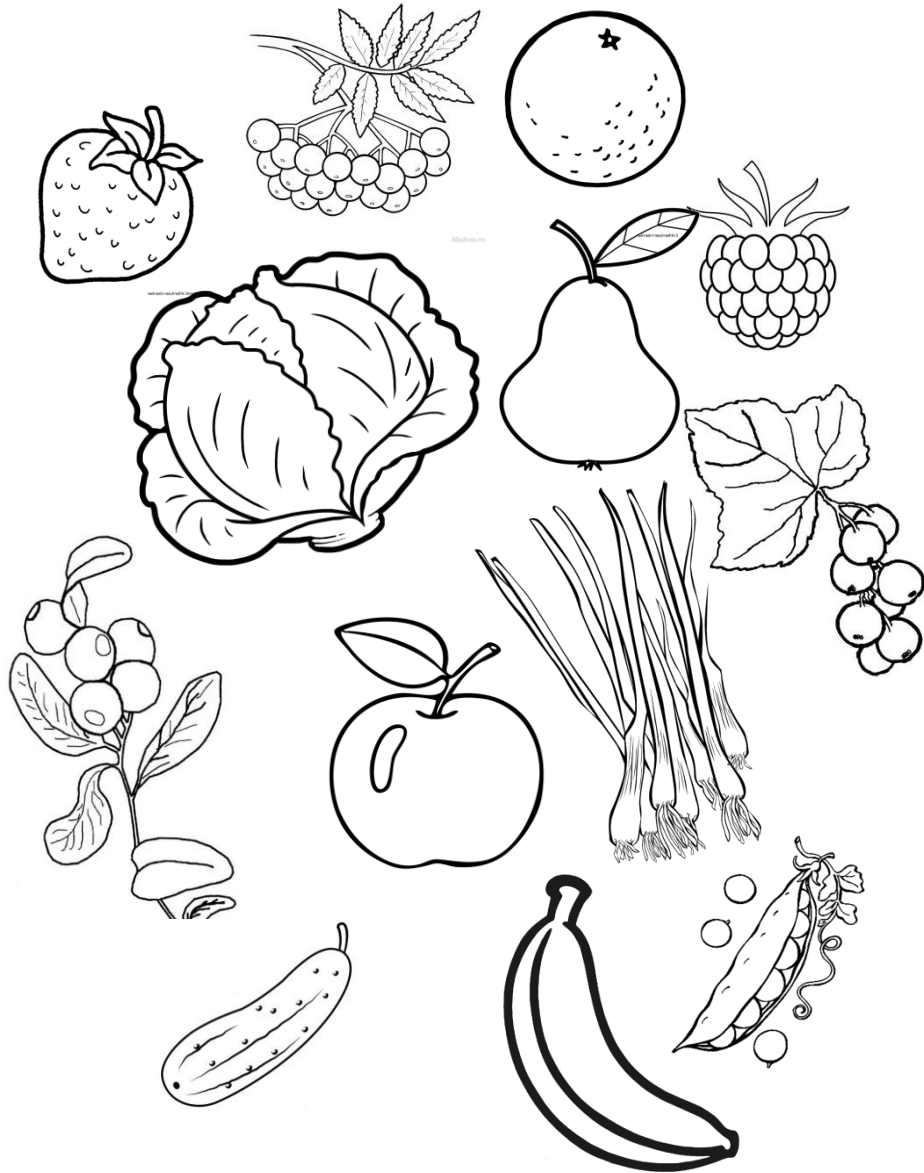


Раскрась овощи зеленым цветом,
ягоды красным, фрукты желтым



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

Выпуск №12

Какой лук лучше



Разработала воспитатель Марьясова А.В.

Пошла хозяйка на базар за луком, да никак не могла выбрать, какой лук лучше купить. В конце концов, она купила все виды лука, которые продавались на базаре.

Поставила хозяйка корзину с луком на кухню, а сама по делам ушла.

- Не расскажите ли, братцы, что-нибудь интересное о себе? – подал голос Репчатый лук с зелеными перьями на макушке. – Скучно лежать молча.

- Видимо жизнь у тебя скучная, потому некрасивый ты, - откликнулся Лук-слизун, гордо расправив свои светлые и темно-зеленые длинные листья. – Когда распускаются мои белые и фиолетовые шары-соцветия, огород превращается в прекрасный сад. Из всех луков я самый красивый и самый урожайный. И на вкус гораздо нежнее тебя, Репчатый лук.

- Вот расхвастался, - откликнулся Шнитт-лук. – У моих перьев тоже приятный вкус, а фиолетовые соцветия глаз радуют. К тому же, со мной никаких хлопот. Посади один раз, и каждый год только перышки состригай.

- Братцы, главное в нас то, что все мы служим людям нашими витаминами. Особенно витамином С, как вы все знаете, - примирительно сказал Лук-порей, взмахнув веером своих длинных листьев. – Я, например, научился даже зимой витамин С накапливать. Мои молодые листья и стебли в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде необыкновенно вкусны и укрепляют голос человека. Рассказали братья луки о своих достоинствах и спрашивают репчатый лук:

- А ты что молчишь?

Салат «Загадка»

- репчатый лук – 4 шт.

- яблоки – 4 шт.

- яйцо – 1 шт.

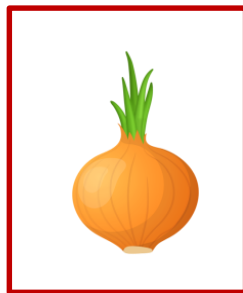
- картофель – 4 шт.

- растительное масло – 4 ст.лож.

- нарезанная зелень – 2 ст.лож.

Лук нарезать кольцами и протереть с солью. Добавить натертые на крупной терке яблоки, сваренный и размятый картофель, измельченную зелень. Все перемешать и заправить соусом, приготовленным из яичного желтка и растительного масла. Украсить колечками вареного яйца.

Найди такую же
луковицу



- Да мне нечем похвастаться, - скромно ответил репчатый лук. – Красивых цветов у меня нет, и вкус едкий.

В эту минуту вошли в кухню хозяйка и ее дочка.

- Ой, как больно, ужалила меня злющая оса, - плакала девочка. – Смотри, мама, у меня рука опухает.

- Подожди, не плачь, - сказала хозяйка, доставая из корзины репчатый лук.

Она разрезала луковицу пополам и велела дочке:

- Натри укус луком. Старайся, чтобы на воспаление попало больше лукового сока.

Девочка натерла луком укус, и боль прошла, от опухоли и следа не осталось.

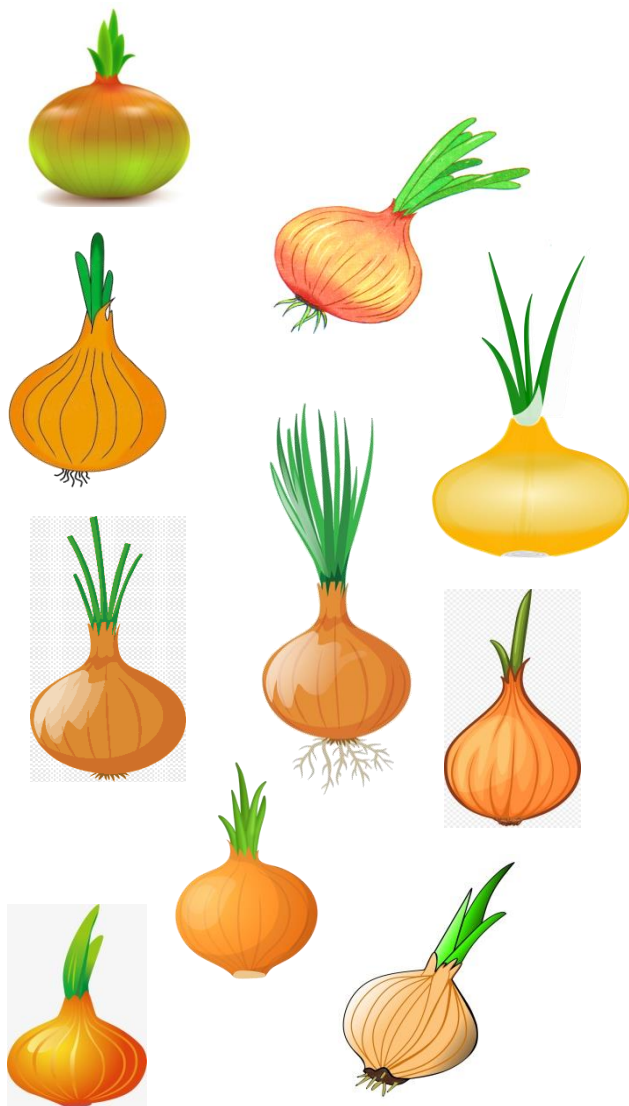
- Видишь, как помог тебе репчатый лук, - сказала мама. – Всегда с ним дружи. В день свадьбы мне подарили из репчатого лука золотистый венок, на счастье.

- Разве от лука счастье зависит? – засмеялась девочка.

- Счастье, может, от лука не зависит, но древние обычаи не зря придуманы, - задумчиво сказала мама. – Помню, дедушка рассказывал нам о страшной чуме, которая полгорода убила. Однако в те дома, где каждый день лук ели, чума не посмела заглянуть. Наши предки не зря детям на грудь луковки вешали, как защиту от болезней.

- Хорошо, что у нас есть такой защитник, - ласково заметила девочка.

- Ты удивительный, наш братец Репчатый лук, - уважительно сказал Лук-порей, и все луки почтительно склонили зеленые листья в его сторону.



Рецепты здоровья

Луковая икра

- репчатый лук – 4 шт.
- сладкий перец – 1 шт.
- белый хлеб – 1 ломтик.
- томатная паста – 4 ч.лож.
- растительное масло – 3 ст.лож.
- яблочный уксус – 1 ст.лож.
- зелень и соль по вкусу.

Репчатый лук, сладкий перец мелко нарезать, морковь натереть на терке. Лук и перец обжарить, добавить морковь, томатную пасту, тертый хлеб и тушить 10 минут. В конце тушения икру заправить солью и уксусом, охладить и посыпать зеленью.

Репчатый лук



Наиболее распространенный в нашей стране лук. У репчатого лука очень много сортов, которые делятся на три группы (по вкусу): острые, полуострые и сладкие. К этому луку применимо то же правило, что и к остальным видам: чем южнее, тем слаще. На юге России выращивают сладкие сорта лука, на севере – острые. Ценность лука определяется не степенью сладости (хотя такое мнение распространено), а его задачами. Для каждой конкретной кулинарной задачи подходит свой тип лука. Скажем, для соусов, в рыбных блюдах или для пассерования с овощами лучше использовать острый лук, а для свежих овощных салатов или в холодных закусках – сладкие сорта.

Впиши названия овощей. Подсказка внизу странички

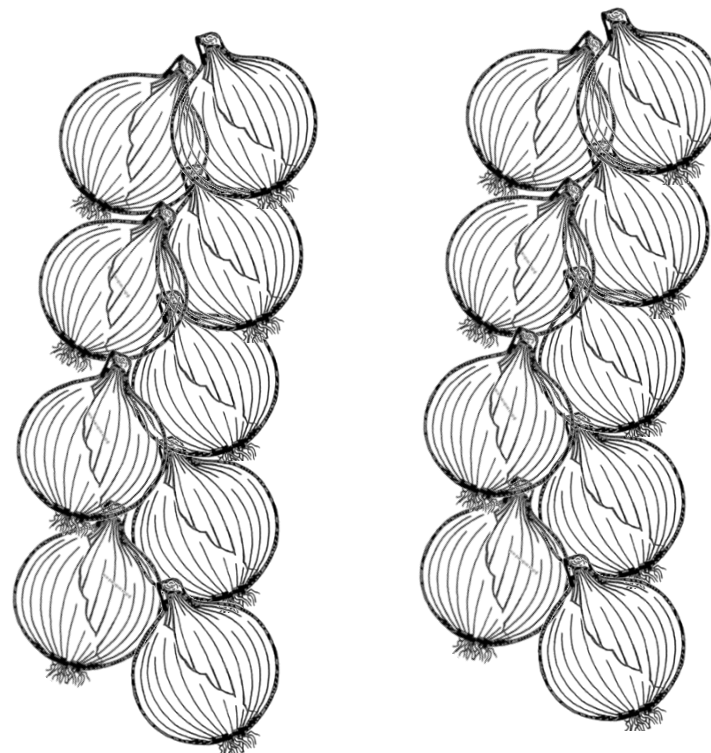
Л		
---	--	--

К						
---	--	--	--	--	--	--

Т				
---	--	--	--	--



Раскрась луковицы так, чтобы в одной косичке все луковицы были одинакового цвета, а в другой – все разного



Найди в каждой рамочке овощ, который не подходит к другим. Объясни почему



Морковь – она оранжевая, а другие овощи зеленые



Помидор – он образует плод не в земле, а растет на кусте



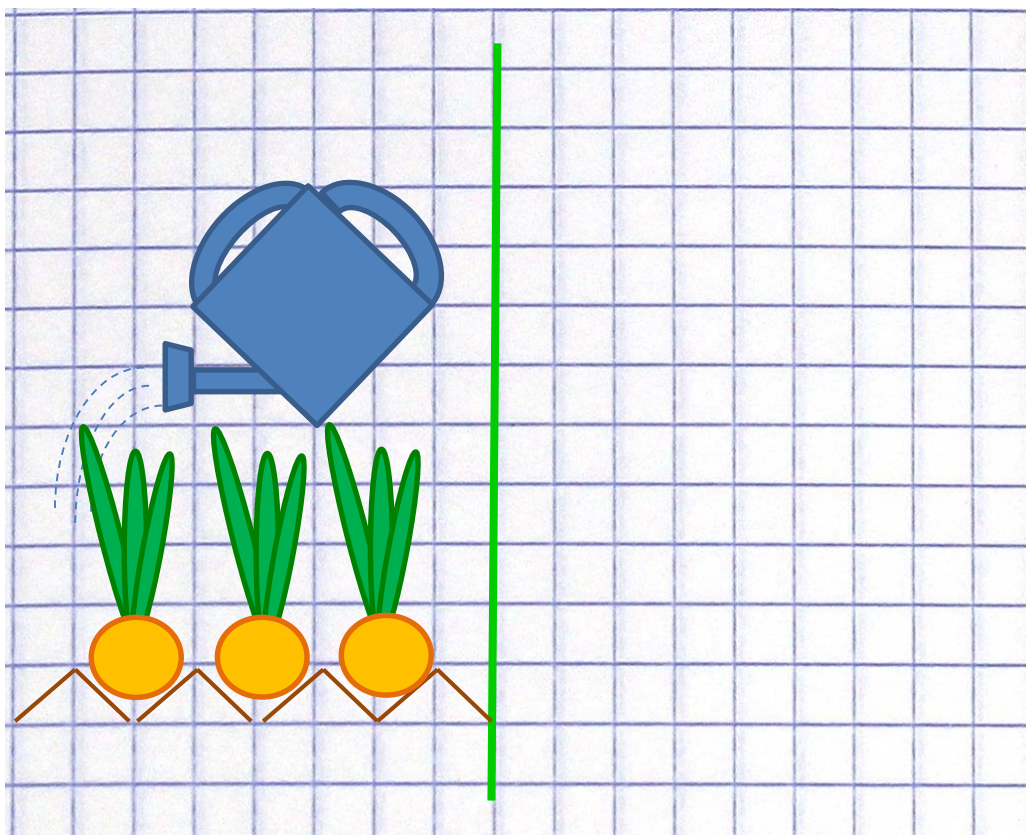
Лук – он не относится к капусте

Какой бывает лук

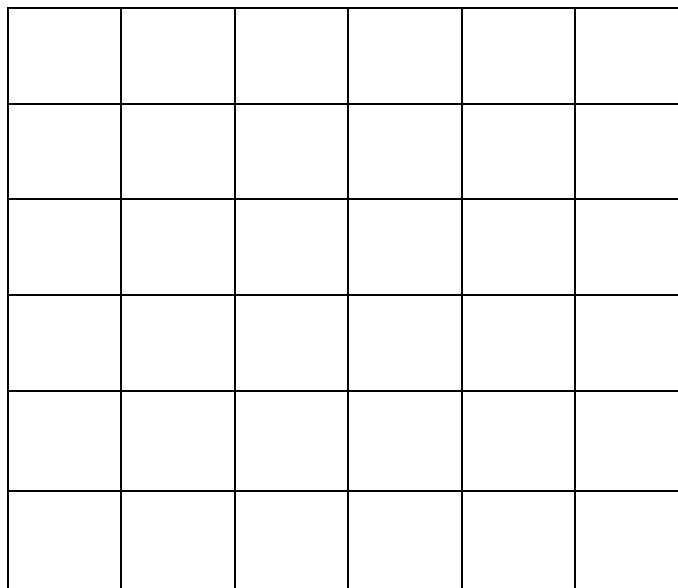
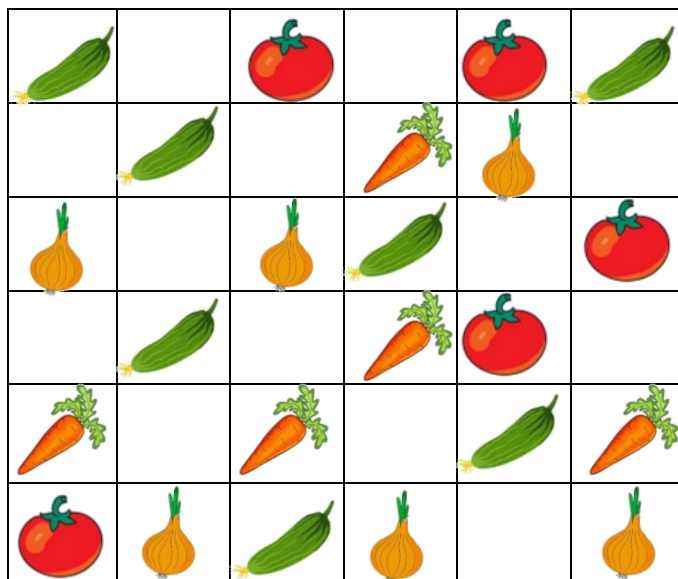


Нарисуй справа такую же картинку

Грузовики везут овощи в магазин. Узнай, какой грузовик какой овощ везет. Машина под номером 1 везет овощи, в названии которых 1 слог, под номером 2 – 2 слога, 3 – 3 слога, 4 – 4 слога



Заполни нижнюю таблицу. Расположи овощи так же, как и в верхней таблице



От луковицы пропусти вверх 2 клетки и на третьей нарисуй помидор. От него вправо пропусти 3 клетки и на четвертой нарисуй огурец. От него вниз пропусти 4 клетки и на пятой нарисуй морковь. От нее влево пропусти 5 клеток и на шестой нарисуй горох. От него вверх пропусти 1 клетку и на второй нарисуй перец.

