



**СВІТЛЯЧОК**

Дошкільний навчальний заклад №30

Зупинка №4

# ФРУКТОВИЙ САД



## Зберігання фруктів

- ✓ Зберігати недостиглі фрукти за кімнатної температури, бажано у паперовому пакеті
- ✓ Зберігати фрукти на нижній полиці холодильника або в спеціальному відсіку для фруктів
- ✓ Не зберігати фрукти скопом у контейнері холодильника
- ✓ З'їдати розрізані фрукти якомога швидше і не зберігати їх довше двох днів у холодильнику



## Як зробити сухофрукти вдома?

Для того, щоб приготувати сухофрукти за допомогою електросушарки, вимиті яблука нарежте часточками і викладіть на піддони. Виставіть температуру мінімум 60°C. Витримуйте яблука в сушінні максимум 7 годин.

Потім перевірте готовність, якщо вони залишилися вологими - просушіть ще 2-3 години.



## ВІДГАДАЙ ЗАГАДКИ



Зелені сережки  
На гіллі висіли,  
На сонці підсмажились  
І почервоніли!  
(вишня, черешня)



Лампочка вгорі висіла,  
Стала смачна,  
пожовтіла.  
Діти лампочку зірвали,  
З апетитом скуштували.  
(груша)

Темно-сині карапузи  
Сонцю виставили пузи.  
На варення, в пироги,  
Наминають за дві  
щоки...  
(сливи)



Мов маленький м'ячик,  
Висить, а не скаче,  
Рум'яне, гладеньке,  
На смак солоденьке.  
(яблуко)



## Рецепт узвару:

2 літри питної води;

350 г сухофруктів;

1 склянка цукру;

Сік ½ лимона.



- Сухофрукти промийте водою в друшляку.
- Залийте водою і дайте настоятися сушінням не менше 4 годин.
- Зручно замочувати фрукти з вечора, а вранці варити узвар.
- Воду із сухофруктами потрібно довести до кипіння і кип'ятити на середньому вогні до 10 хвилин. Від довгого стояння у воді фрукти добре набухають і не вимагають тривалого кип'ятіння незалежно від того, які сухофрукти ви взяли.
- Додайте цукор і закип'ятіть ще раз.
- Накрийте кришкою і зніміть з плити.
- Узвар повинен добре настоятися і повністю охолонути.

Чим довше стоїть узвар, тим ароматнішим стає.

Дайте настоятися напою і скуштуйте через кілька годин.



# Лікувальні властивості фруктів

**Абрикос.** Має слабку сечогінну дію, пригнічує розвиток гнилової мікрофлори кишечника, сприяє кровотворенню. Має протизапальну та протипухлинну дію.

**Вишня.** Має протизапальну, антимікробну, сечогінну, жовчогінну та жарознижуючу дії, стимулює секрецію шлункового соку.

**Груша.** Має в'язучу, сечогінну, жарознижуючу та протимікробну дії.

**Слива.** Має проносну, сечогінну та протимікробну дії.

**Яблуко.** Підсилює секрецію та моторику шлунково – кишкового тракту, має знеболювальну, жовчогінну, сечогінну дії, покращує кровотворення.

