



СВІТЛЯЧОК

Дошкільний навчальний заклад №30

Зупинка №9

ВІТАМІННА ВЕСЕЛКА



Цілющі властивості ягід



Чорна смородина — перша допомога при застуді, ангіні, депресії.

Ягоди **ожини** відмінно заспокоюють нерви і покращують сон.

Малина - корисна не тільки при простудних захворюваннях, але при проблемах з серцево-судинною системою, розладах зору.

Цінна властивість плодів **йошти** широко застосовується тими, хто прагне позбутися від надмірної ваги.

Листя **смородини** також не обділене корисними речовинами. Їх використовують для приготування чаю, він не лише смачний, а і зміцнює організм.

Літературна ягідка



МАЛИНА

Від дощу, мов у плаці,
у малиновім куці
Заховавсь, ще й ягід жменьку
встиг нарвати у кишеньку.

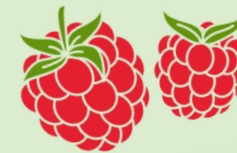
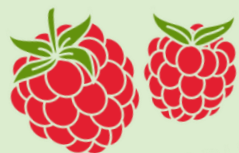
Вірш @ Ірина МАЙОРОВА



СМОРОДИНА

Мов вартові городини
Ростуть чорні смородини,
Куцаться попід тином
Духмяним серпантином.

Вірш @ Ірина МАЙОРОВА



Фруктово-горіховий смузі

Інгредієнти:

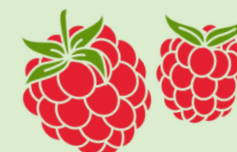
1 ківі

1 банан

100 г смородини

2 ст. л. подрібнених горіхів (волоські горіхи, мигдаль, фундук)

150 мл молока



Приготування:

Очистіть ківі та банан, наріжте фрукти на невеликі шматочки. Вимийте і просушіть на паперовому рушнику чорну смородину. Помістіть фрукти і ягоди в чашу блендера, додайте 2 столові ложки подрібнених горіхів і молоко. Збийте інгредієнти блендером до стану однорідної маси. Перед подачею прикрасьте листочками м'яти і ягідками смородини

Відгадайте

загадки

Смачна і соковита,
Рясна і плодовита,
На колір мов калина,
Впізнали? Це ...

(Малина)

І солодкі, і корисні
Чорні грона в мене,
А червоні дуже кислі,
Бо іще зелені.

(Смородина)

У малини є сестричка,
що засмаглі має щічки.
На кущах біля стежини
зріють ягідки ...

(Ожини)

Я тримаю у долоні
Намистиночки червоні.
Ягідка ця кислувата,
На кущі їх так багато!

(Порічка)

Намистини зелененькі —
дрібні ягідки смачненькі.
Протягни за ними ручки —
покусаються колючки.

(Аґрус)

Кавунчики дрібненькі,
Смугасті та кисленькі,
У колючки вбралися
І кущиком назвалися.

(Аґрус)