



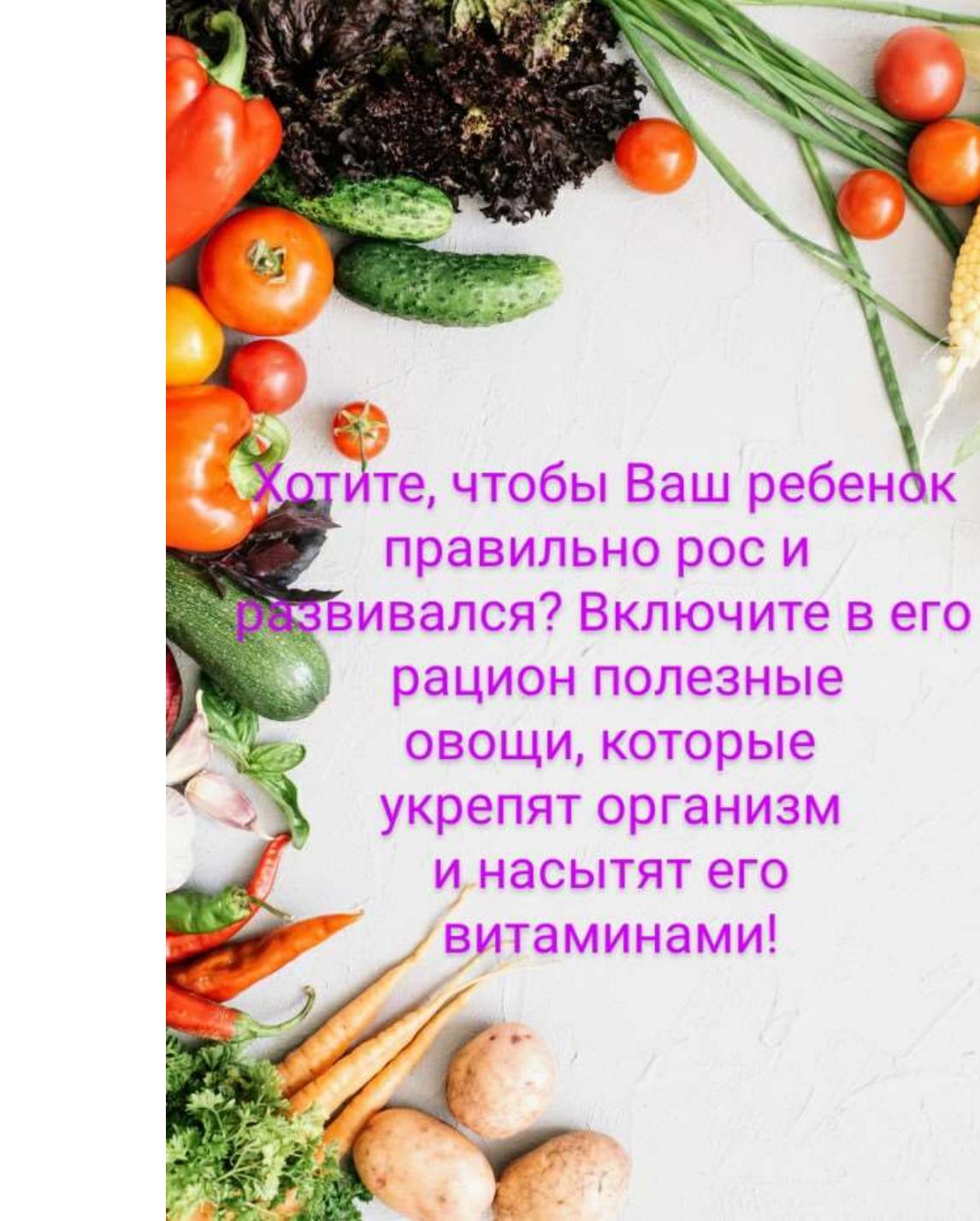
# Онлайн- марафон "Зайкины загадки"



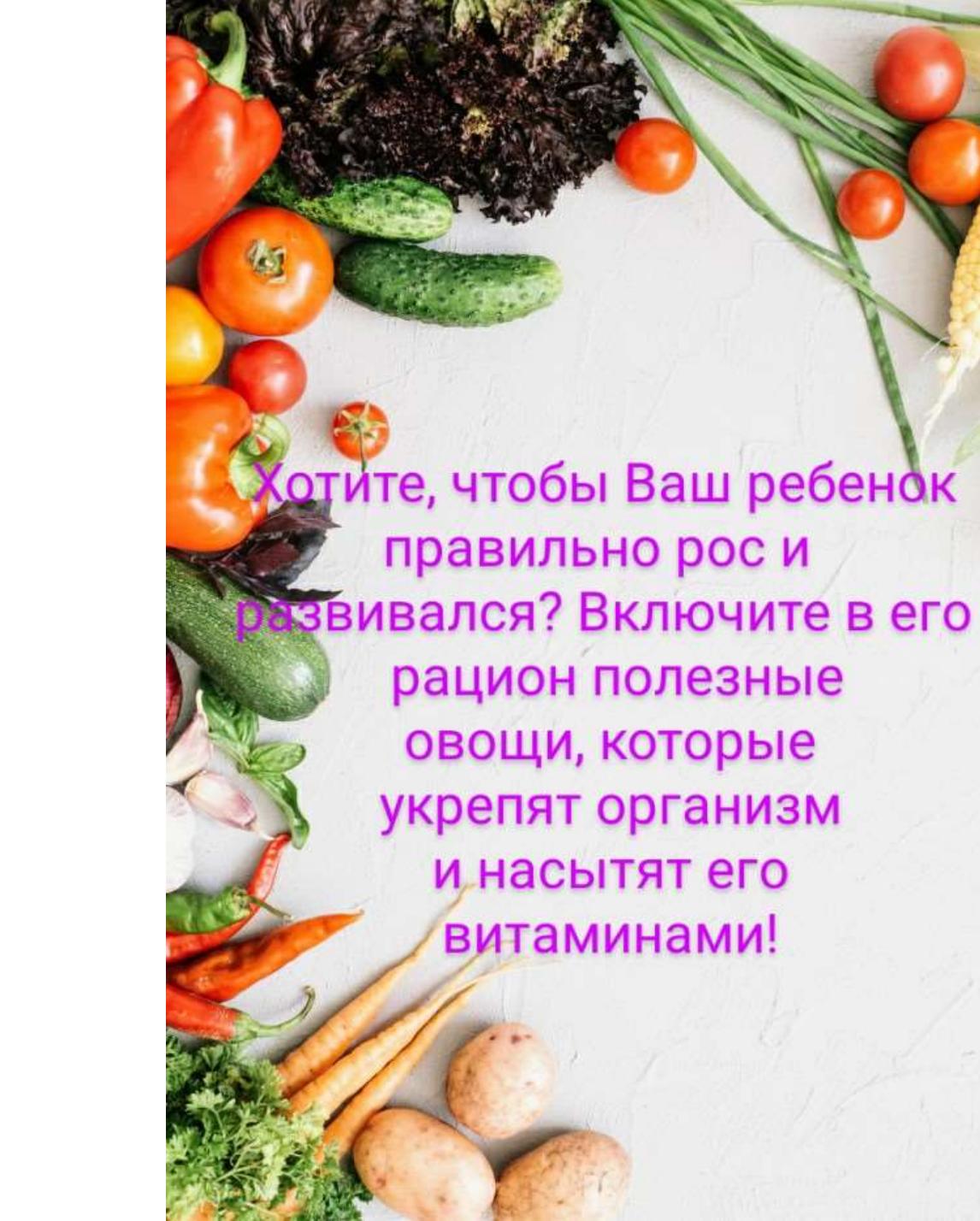
Цель:  
Содействовать  
развитию у детей  
полезных вкусовых  
привычек через  
увеличение в  
ежедневном  
рационе  
овощей



**Цель:**  
**использование**  
**малых фольклорных**  
**форм(загадки)**  
**для развития**  
**интереса у детей раннего**  
**возраста**  
**к овощам**



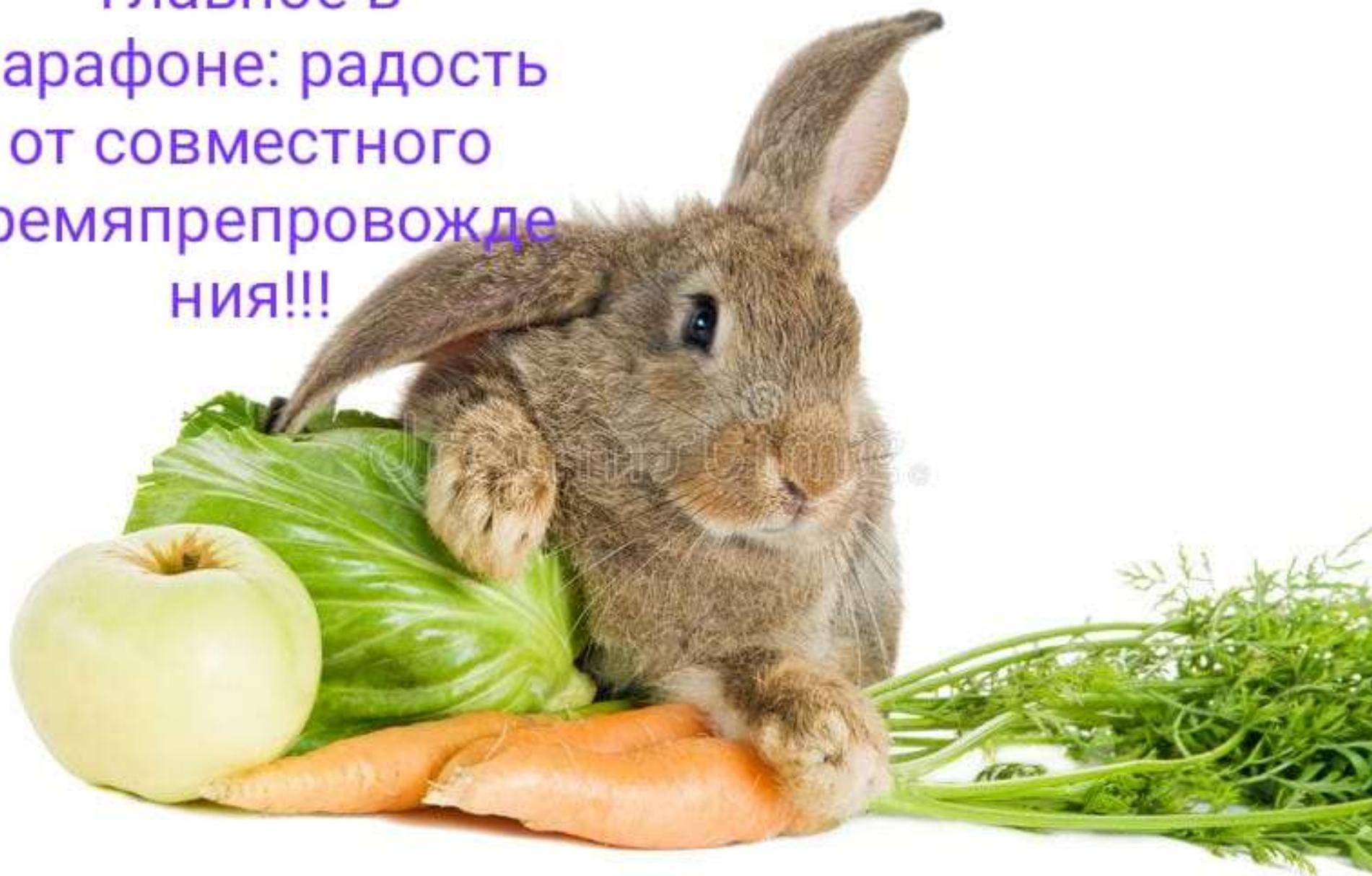
Хотите, чтобы Ваш ребенок правильно рос и развивался? Включите в его рацион полезные овощи, которые укрепят организм и насытят его витаминами!



Ежедневно мы будем размещать загадку об одном из овощей, а также полезную и интересную информацию о нем.

Ваша задача: совместно с малышом поговорить, обсудить эту информацию и сделать фото, где малыш проявляет интерес к овощу (чистит, готовит, ест, украшает и пр.)

Главное в  
марафоне: радость  
от совместного  
временипрепровожде  
ния!!!



день 1 " Морковный "



# Морковь

«В норке рыжая лисица  
За зеленый хвост боится:  
Не попасть бы ей в беду -  
Хвост ведь весь на виду».

«Есть загадка про девицу -  
Ту, что спряталась в темнице,  
Косу высунувши ловко,  
А девица та...».

«За кудрявый хохолок  
Лису из норки поволок.  
На ощупь очень гладкая,  
На вкус, как сахар, сладкая».

«Из норы за холку пышную  
Я тяну лисицу рыжую,  
Но не хитрую плутовку,  
А хрустящую...»



## ПОЛЬЗА МОРКОВИ для малышей

**Морковь** богата витаминами группы В, С, D, К, РР, железом, фосфором, кальцием, калием, йодом, магнием, цинком.

Также морковь содержит углеводы, эфирные масла, аминокислоты, природные сахара.

Особенно морковь богата **каротином** (провитамином А). Каротин способствует:

- росту и укреплению костей, здоровью кожи, зубов и десен, волос;
- играет важную роль в функционировании иммунной системы, особенно повышает сопротивляемость инфекциям дыхательной системы;
- участвует в синтезе и регуляции гормонов;
- благоприятно влияет на зрение.

Грубые волокна клетчатки, которые содержатся в моркови, способствуют нормализации пищеварения.

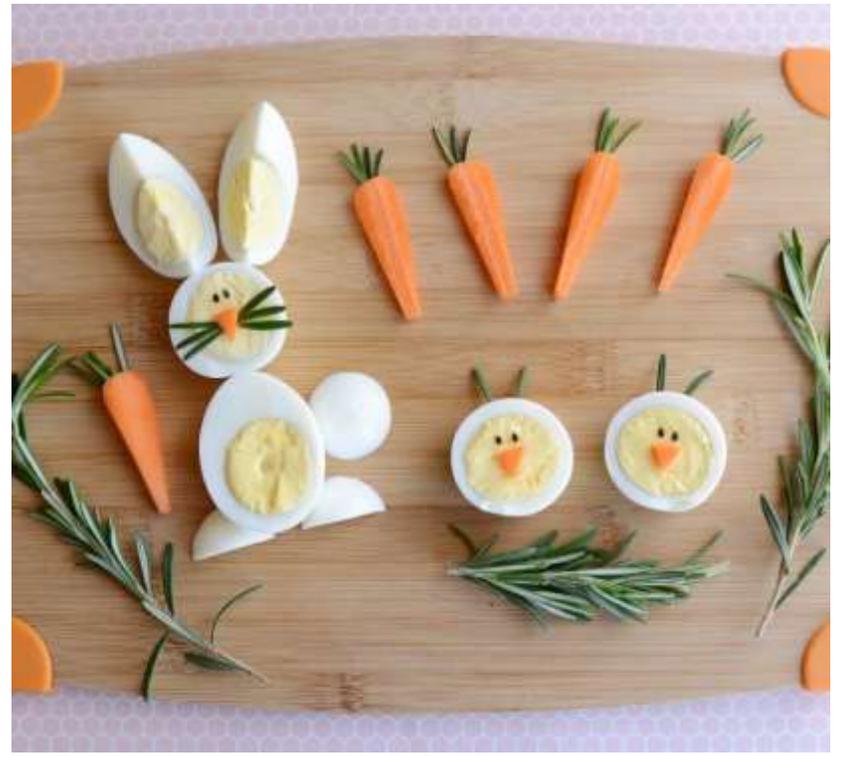
Витамин А способствует росту.

Морковь обладает антисептическим, противовоспалительным, глистогонным, желчегонным, деминерализующим, противосклеротическим действием на организм.

Она улучшает аппетит и снимает утомление.



Солнце в доме



Онлайн-марафон  
"Зайкины загадки"  
Отличного  
настроения и  
проведения!





**Фото  
родителей**





**ДЕНЬ 2 "КАПУСТНЫЙ"**

# Витамины в капусте

Витамин А - 0,02-0,04 мг/100 г  
Витамин С - 128-300 мг/100 г  
Витамин В1, В2 - 0,005 мг/100 г  
Витамин В6 - 0,12 мг/100 г  
Фолиевая кислота - 15 мг/100 г



*na-dietu.ru*

## Ешьте капусту и будьте здоровы!



## Виды капусты



Белокочанная



Брюссельская



Брокколи



Краснокочанная



Пекинская



Савойская



Кольраби



Декоративные виды



**Сто одежек –  
И все – без застежек.**



# Гимнастика для пальчиков

Что за скрип?

Что за хруст?

Это что еще за куст?

Как же быть без хруста,

Если я капуста?

Мы капусту рубим-рубим,

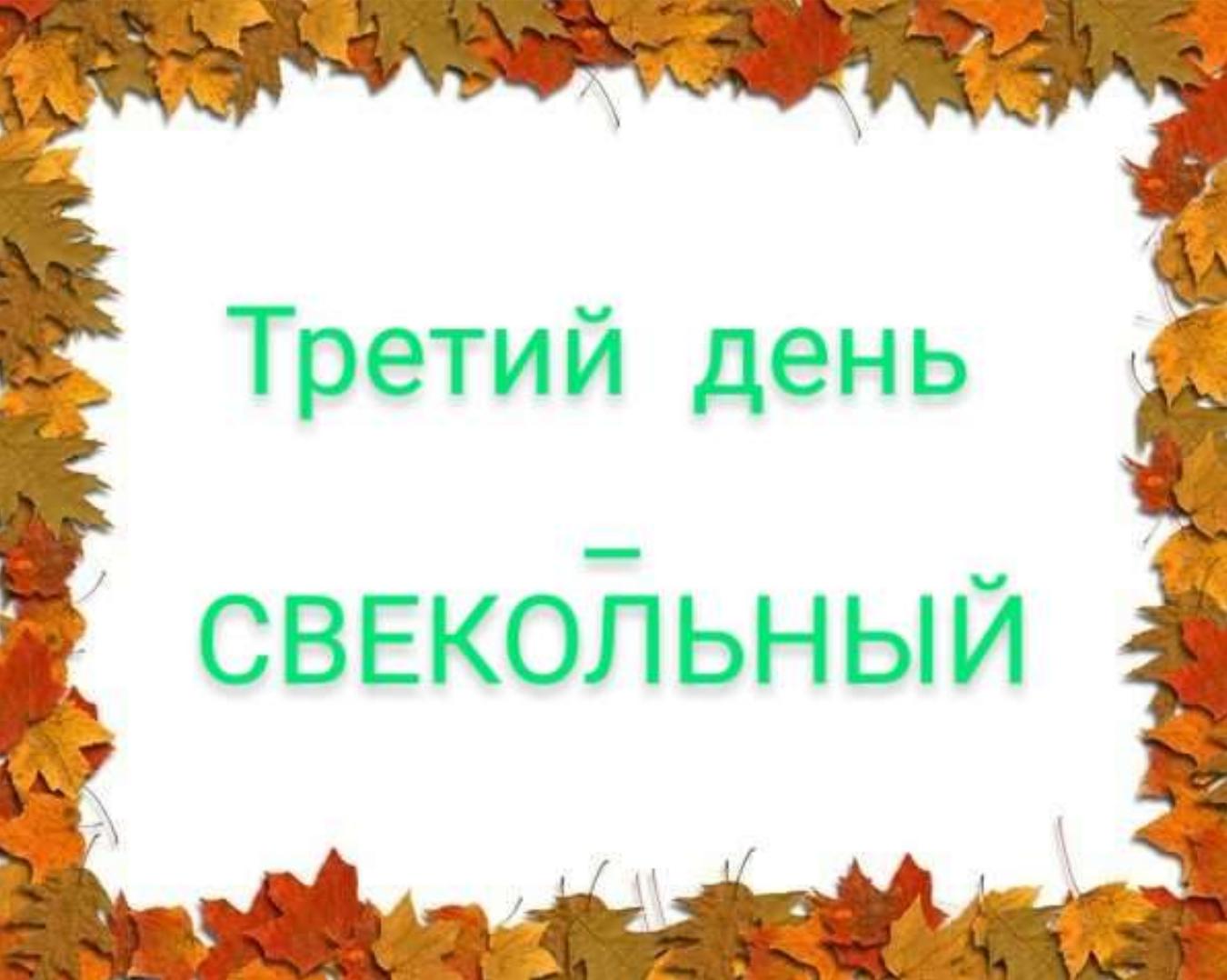
Мы морковку трем-трем,

Мы капусту солим-солим,

Мы капусту жмем-жмем.







# Третий день — СВЕКОЛЬНЫЙ

Без чего мы жить не можем?  
Часто ломаются столы  
От вкуснятин всевозможных?  
Ну, конечно, без свеклы  
Все мы знаем, понимаем  
Наша золушка, свекла  
Свое место занимает,  
Как царица на столах!

\*\*\*\*\*

## ПОЛЬЗА СВЁКЛЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

Высокое содержание пищевых волокон – нерастворимых (грубая клетчатка) и пектина:

- Пищевые волокна стимулируют перистальтику (сокращения) кишечника, способствуют росту полезной микрофлоры, предотвращают запоры и дисбактериоз кишечника, устраняют уже имеющиеся задержки стула.

- Благодаря преобладанию пектина, а не грубой клетчатки, употребление свеклы дает хороший **послабляющий эффект** без сопутствующего метеоризма и схваткообразных болей в животе.

- Пектин впитывает и **выводит** из кишечника различные **токсичные вещества** (соли тяжелых металлов, токсичные продукты обмена и т. д.).

В свекле много витаминов (группы В, аскорбиновая кислота, витамин РР), микро- и макроэлементов (кальций, магний, калий, цинк, железо, йод, медь):

- **Профилактика анемии, йододефицита, сезонных гиповитаминозов .**

Красящий пигмент свеклы – бетаин – относится к биологически активным веществам, участвующим в обмене белков и жиров и в других важных процессах.



Солнце в доме 

Цвет «бордо»  
в её плаще  
Очень ценится  
в борще.  
До чего кругла  
и сладка,  
А живёт в земле  
на грядке.  
Даже в дождик  
не намокла  
Королева кухни...





# 4 день- тыквенный



Тыква — вид овощей, съедобной частью которых является крупный мясистый плод, представляющий собой полую ложную ягоду разнообразной формы и окраски



Тыква хорошо хранится

и употребляется в свежем виде даже в весенние месяцы. Для длительного хранения подходят плоды полной степени спелости с плодоножкой. Оптимальным условием хранения является температура 8-10 °С. Не подходят для хранения холодные и влажные помещения.

# ТЫКВА

очень полезна

— в ней содержатся сахара, витамины С, В1, В2, азотистые соединения, пектиновые вещества, калий, железо, каротин (придающий мякоти желтую окраску) и др. Сочетание питательных веществ, содержащихся в тыкве, делают ее ценным диетическим продуктом



# Тыква

«Золотая голова - велика, тяжела.  
Золотая голова - отдохнуть прилегла.  
Голова велика, только шея тонка».



«Рыжая царица  
На грядке золотится.  
Царствовать привыкла  
Лежебока...»

«В огороде - желтый мяч,  
Только не бежит он вскачь,  
Он как полная луна,  
Вкусные в нем семена».



«Кто, покинув огород,  
Возит сказочный народ?  
Да, совсем привыкла  
Быть каретой...»

«Величава и кругла,  
На бахче она жила.  
Сверху желтая, смотри,  
Но оранжево внутри.  
К похвалам она привыкла  
Королева каши...»





**ИНГРЕДИЕНТЫ:**  
тыква — 400 г  
яйцо куриное — 1 шт.  
сахар — 1 ч. ложка  
мука пшеничная — 80 г

**ПРИГОТОВЛЕНИЕ:**  
Для приготовления оладьи из тыквы тыкву очистить, измельчить в измельчителе или натереть на мелкой терке. К тыкве добавить яйцо. Перемешать. Добавить муку. Перемешать. Для жарки оладий из тыквы на сковороду налить растительное масло и столовой ложкой выложить оладьи. Оладьи из тыквы жарить с двух сторон (я это делаю под крышкой с водичкой, чтобы не давать жареное ребенку). К оладьям из тыквы можно подать сметану.

