


Муниципальное автономное образовательное учреждение
детский сад №60

Книжка –самоделка
детей и родителей старшей группы № 1

**«Овощи, ягоды и фрукты –
полезные продукты»**



«Чтение – это окошко, через которое дети видят
и познают мир и самих себя»
В.А. Сухомлинский

Электронная форма
книжки-самоделки «Овощи, ягоды и
фрукты – полезные продукты»
посвящена одной теме, целью
которой является формирование у
детей основных представлений о
правильном питании.

Это сборник стихов,
загадок, ребусов, рисунков,
кроссвордов, практических заданий.
Одним из важнейших элементов
книжки – яркие иллюстрации,
выполненные в технологии
сотрудничества детей и родителей.

Любой человек хочет
быть здоров на всю жизнь. Его
развитие, здоровье и настроение
зависит от того, чем он питается.
Нельзя вырасти
здоровым, если в организме не
будет в достатке полезных
веществ и витаминов. Поэтому
еда должна быть не только
вкусной, но и полезной. А
полезная еда – это прежде всего,
свежие овощи, ягоды и фрукты...

ЗАГАДКИ

Медведева Алена



Хоть уернил он не видал
Фиолетовым вдрюг стал,
И лоснится от похвал
Очень важный ...

Летом - в огороде
Свежие, зеленые
А зимой - в бочке
Крепкие, соленные



Я крепкое, хрустящее
Чудо настоящее
Желтое и красное -
Кожца атласная



На ветках они висели
Как созрели - пощипали
Смотрят сверху вниз пугливо
Ждут, когда сорвут их ...



И зелен, и густ
На грядке вырос куст
Покопай немножко:
Под кустом ...

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



Бусы красные висят,
Из кустов на нас глядят
Очень любят бусы эти
Дети, птицы и медведи



Желтый цитрусовый плод,
В странах солнечных растёт
А на вкус кисловатый он
Как зовут его ?



На ветке спяшишки,
В красных рубашках
Заручки взялись,
На ветке осыпались.

Что за фрукт на вкус хорош
И на лампочку похож,
Бок зелёный солнцем греет,
Он желтеет и краснеет.



В огороде - желтый мяу,
Только не бежит он вскачу,
Он как полная луна
Вкусные в нём семена



Хотя я сахарной зовусь,
Но от дождя я не размокла.
Крупна, кругла, сладка на
вкус
Узнали вы ? Я ...



Под резным листочком
Алые клубочки
Очень ароматные
И на вкус приятные

Яркий фрукт из дальних стран
Рыжий бархатный кафтан
Он на жарком юге рос,
Это спелый ...



Зеленая толстушка
Надела ушную юбку.
Стоит как балерина
Из листьев пелерина



Красная мышка
С белым хвостом
В норке сидит
Под зеленым кустом.

Бабихина Тая



ЗАГАДКИ
Знают этот фрукт детишки,
Любят есть его мартышки.
Родом он из жарких стран
В тропиках растёт...



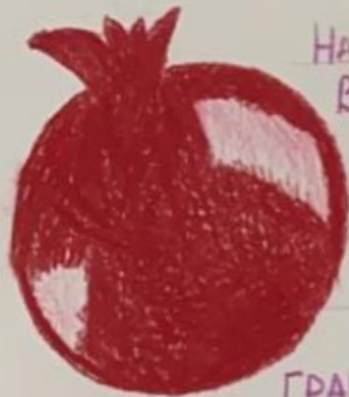
БАНАН

ФРУКТАХ

Этот фрукт в рубашке яркой,
Любит чтобы было жарко
Не растёт среди осин
Круглый рыжий...



АПЕЛЬСИН



Надрвали край рубашки —
Вниз посыпались
стекляшки.
Не собрать их все
назад
Что за плод такой?

ГРАНАТ

Фрукт похож на неваляшку,
Носит желтую рубашку.
Тишину в саду нарушив,
С дерева упала...



ГРУША

Кто там спрятал под листок
Свой румяный крепкий бок?
Под листья — панамочки
Прячутся в зной...
яблочки



ЯБЛОКО

На ветвях они висели,
как созрели — посинели.

Смотрят сверху вниз
пугливо,
ждут когда сорвут их...

СЛИВЫ



СЛИВА

Соедини РАСТЕНИЕ, КРУПУ
(которую получают из этого расте-
ния) и КАШУ (которую можно сва-
рить из этой крупы).



горох



гречиха



овес



кукуруза



пшеница



пшеничная
крупа



манная
крупа



гречневая
крупа



пшено



кукурузная
крупа



овсяная
крупа



ПШЕННАЯ КАША



ГРЕЧНЕВАЯ КАША



КУКУРУЗНАЯ КАША



ПШЕНИЧНАЯ КАША

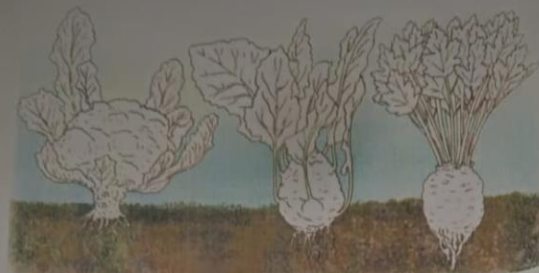


МАННАЯ КАША



ОВСЯНАЯ КАША

Белкина Лиза



Раскрась ту часть растения,
которую мы едим.



А У НА
НАС
ПРЯДКЕ



Пройди по линиям и узнай, что посажено на каждой грядке



- 1 ГРЯДКА
- 2 ГРЯДКА
- 3 ГРЯДКА
- 4 ГРЯДКА

Ягодный квест



Эту клубничку собираются съесть гусеницы. Найди следы именно этой картинке, чтобы спасти ягоду.



Найди лишнее

Расскажи, что нарисовано и назови лишнее. Объясни почему.



Медведева Алена

Бабихина Тانيا

АКЛАЖАН



Каждый баклажт красной,
Фиолетовой кустом,
Налеблет выкладжон.



Ну а это угадать
Слегка даже просто:
Листья сини, ни даля, ни вать,
Тонко меньше ростом.

МАНДАРИН



Посмотри-ка, арбуз
Вот завальный карапуз
Сверху важный, гладкий
А внутри - то оладки.

МОРКОВЬКА



У морковки красный носик,
Сонный, веселый,
Сладкий плод
А зеленым пыльным хвостик
Украшает огород.

ГРУША



Называет меня грушей
Я скажу, аты посадили?
Положите меня, дети!
Я полезней всех на свете.



Я очень люблю салат из капусты и моркови. Сейчас я вам покажу как я его делаю.



Я очень люблю салат из капусты и моркови. Сейчас я вам покажу как я его делаю.



Берем морковь и капусту.



Чистим и моем морковь и убираем грязные листья с капусты.



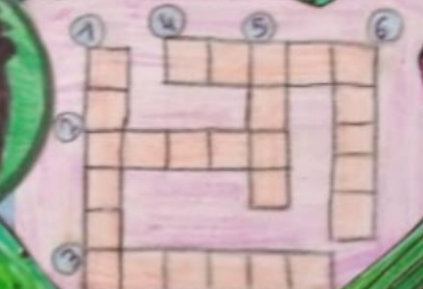
Потом я тру морковь на крупной терке



После шинкую капусту на терке или режу ножом.



Добавляем лимонный сок и растительное масло.



Складываем все в миску и добавляем щепотку соли



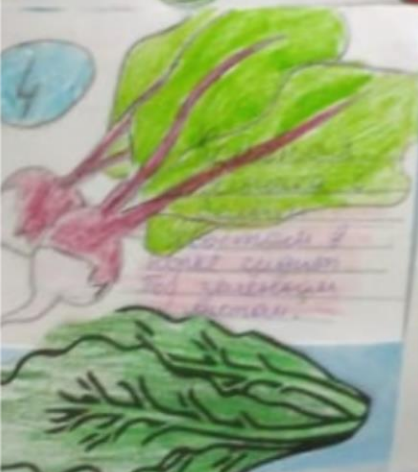
И три ложки растительного масла



И вот осталось только все перемешать и САЛАТ ГОТОВ!



Добавляем огурец и помидор.

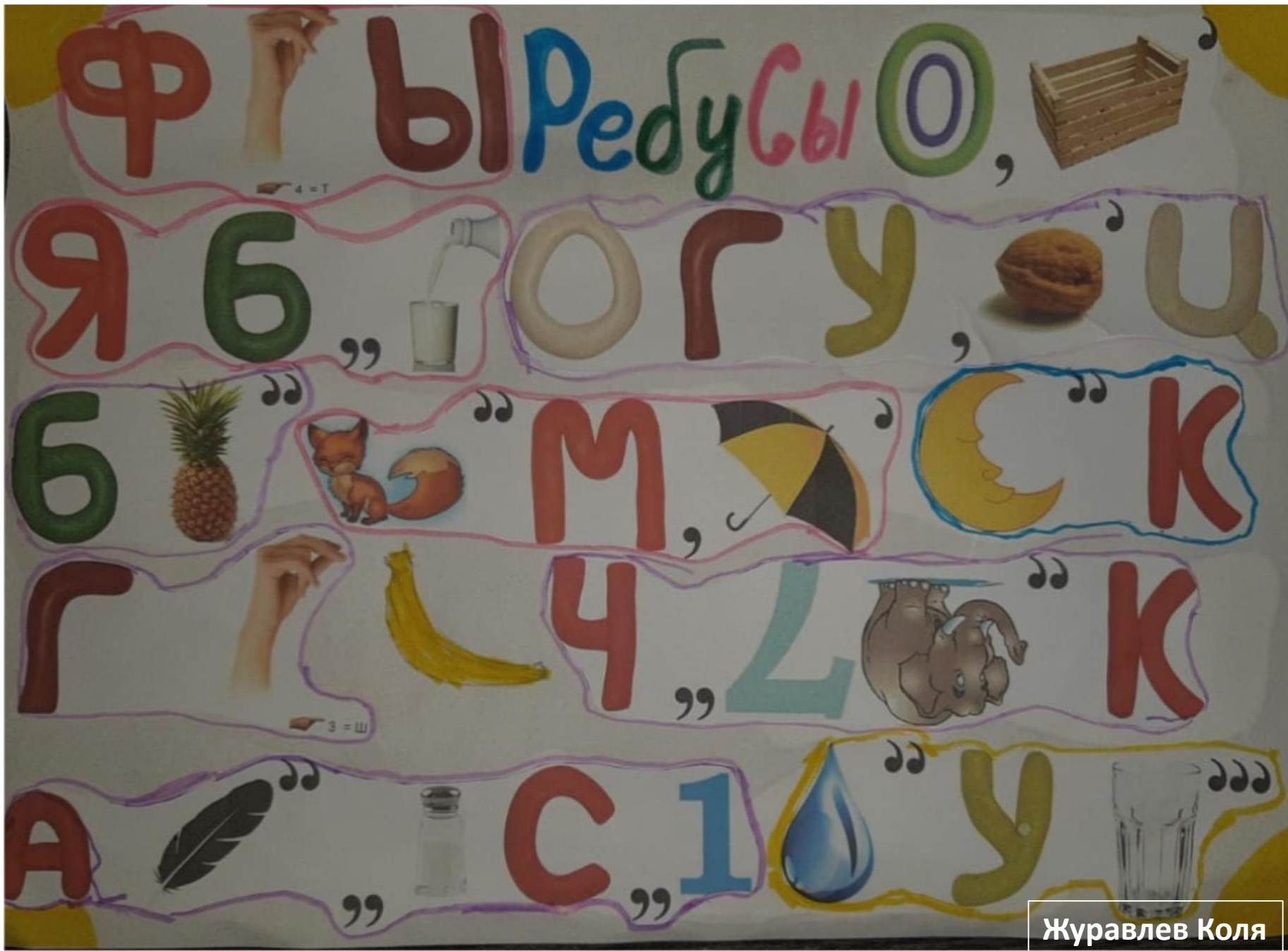


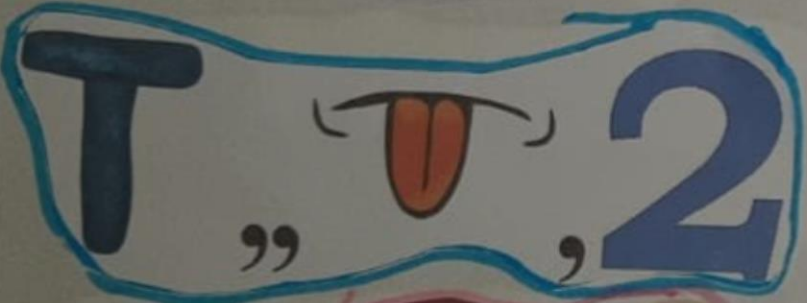
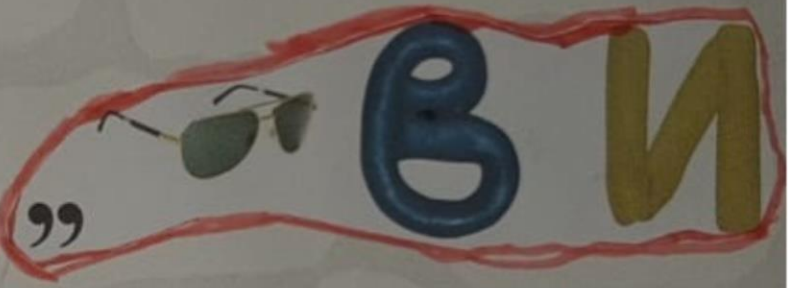
На полке холодильник для салата, и аршин его минут. Выт-ри по-луме по-сметет. Все осталь-ное - в миску.



Добавляем виноград и яблоко.







Загадки от Ясны

Жадова Ясна

① Стоит Матрёшка
На одной ножке,
Закутана, запутана.



② Сидит девица
В темнице, а
коса на улице.



③ Само с кулачок,
Красный бочок,
Потрогаешь - гладко,
А откусишь - сладко.



④ Красенька Матрёшка,
Беленько сердечко.

⑤ Заставит плакать всех вокруг,
Хоть он и не драчун, а ...



⑥ Грушевидный крупный плод,
Он на дереве растёт.
И не кислый, и не сладкий,
С косточкой большою гладкой.
Если подкрепиться надо -
Нас накормит ...



⑦ Повернулась к грядке
бокком,
Налилась вся красным
соком.
Ей сестрица земляника.
Что за ягода? ...



⑪ Зёрна жёлтые в початке,
Все молочные и сладки,
У царицы полей,
Назови её скорей!



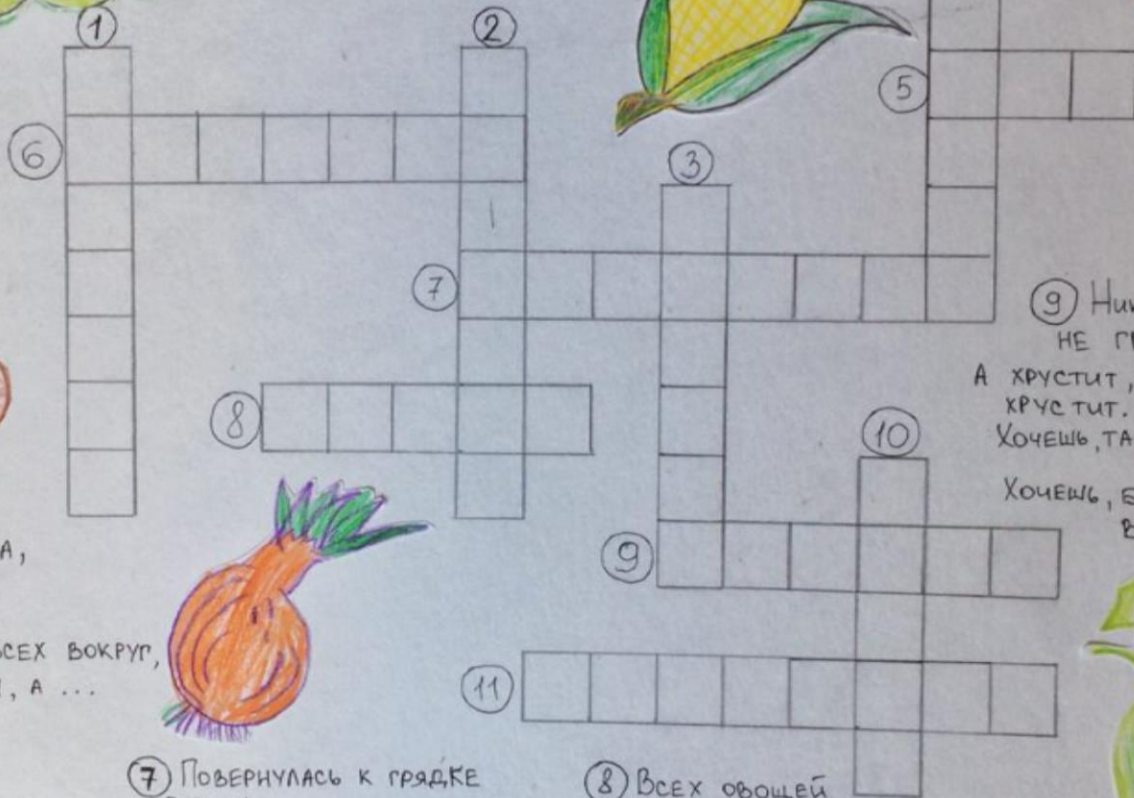
⑩ Сам алый,
сахарный.
Кафтан зелёный
бархатный.

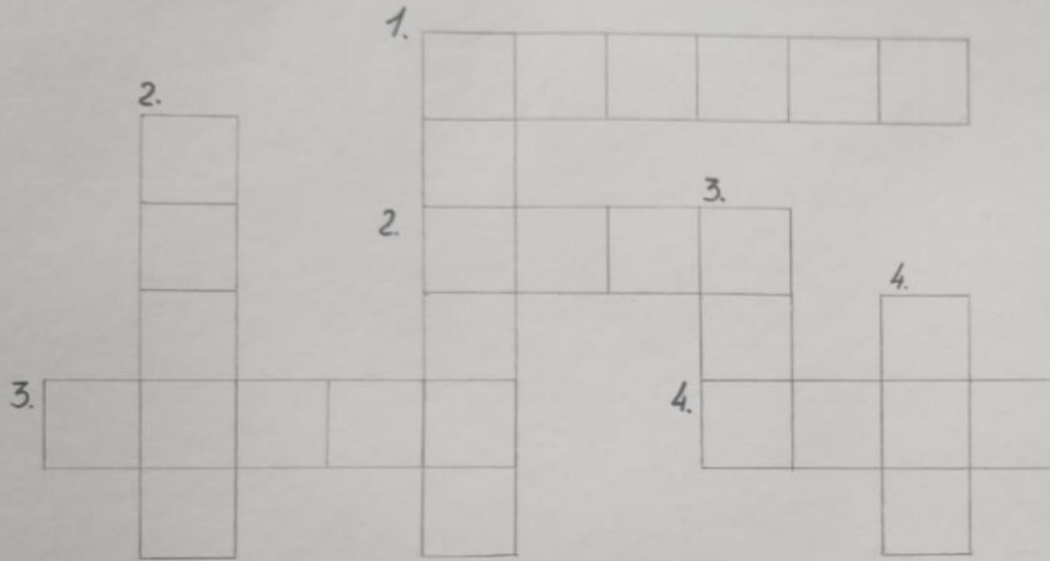


⑨ Никогда он
не грустит,
А хрустит, хрустит,
хрустит.
Хочешь, так подай на
стол,
Хочешь, брось его
в рассол.



⑧ Всех овощей
она царица,
Своей величиной гордится,
На дыню издала похожа,
На рыжий мяч
Большущий тоже.





По горизонтали:

1. Напиток, который готовят из соков ягод с добавлением крахмала.
2. Напиток из соков ягод, фруктов, овощей и воды с добавлением сахара или мёда.
3. Напиток, который получают при растворении порошка из растёртых семян тропического дерева.
4. Традиционный русский прохладительный напиток

По вертикали:

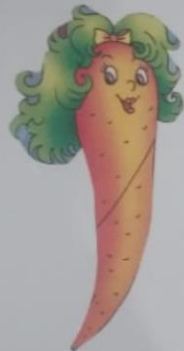
1. Отвар сырых или сухих ягод и фруктов в воде.
2. Очень густой компот-пюре.
3. Напиток, который получают из ягод, фруктов и овощей путём отжима.
4. Напиток, получаемый при заваривании и настаивании листьев кустарника.



Загадки с грядки!



Кто проделал на ура
Фокус-покус классный?
Был зеленым он вчера,
А сегодня - красный.
Прочирикал птичий хор:
- Это сочный ...



Над землей зелёной хвост,
Под землёю красный нос.
Зайчик улетает ловко
Как зовут её? ...



Для зайчати для козлят
У нас готов салат.
Сколько листьев ни сорвешь -
Под одним другой найдёшь.
Свешь кусочек - и по хрусту
Ты узнаешь в ней ...



-Я колючий - прямо ёжик,
Только носа нет и ножек.
Сколько я ни загорю,
Цвет зелёный не теряю.
Возрастая? Молодею,
Я - всеённый ...



На грядке кустики цветут,
А клубнями в земле растут.
Мы копаем понемножку,
Собираем что? ...

Соснин Максим



Овчинников Алеша

Витамин А

Очень важен для зрения, его называют «Витамином роста». Рассмотрим рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин А



Витамин С

Укрепляет весь организм, защищает от простуды. Если простудился, то с его помощью можно быстрее выздороветь. Рассмотрим рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин С.



Витамин В

Помогает сердцу хорошо работать, даёт энергию нашему организму. Рассмотрим рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин В

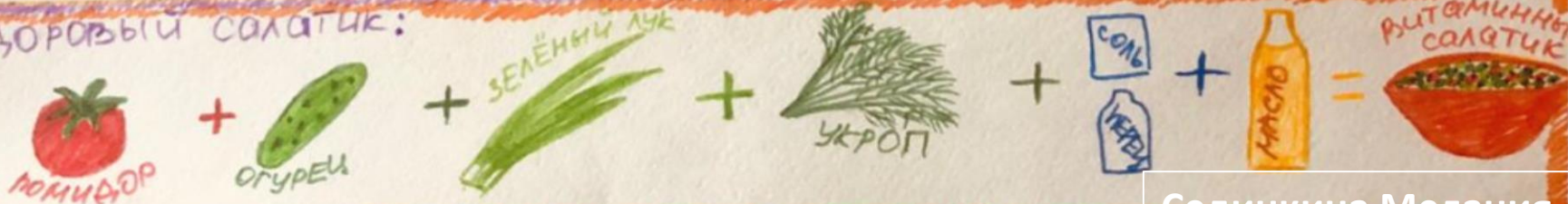


Витамин Е

Является защитником наших клеток от воздействия канцерогенов и токсинов. Рассмотрим рисунки. Запомни продукты, в которых есть витамин Е.



Здоровый салатик:



Овощи и фрукты - - витаминные продукты

Чтобы здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить,
Все без исключения,
В этом нет сомнения.

В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь
Кто из них вкуснее,
Кто из них важнее.



Витаминный напиток

- морковь
- яблоко
- имбирь
- банан
- апельсин
- мята



Настроение
поднимается даже при
одном взгляде на этот яркий и
сочный напиток.

Возьмите 3 моркови,
2 яблока, кусочек имбиря,
2 банана, 1 апельсин, горсть
листьев мяты. Из моркови,
яблок и апельсина делаем сок,
а затем смешиваем в блендере
с другими ингредиентами.

Не забывай угостить друга!



Авторы книжки-самоделки:

Дети старшей группы:

- Белкина Лиза
- Филимонова Софья
- Шиманская София
- Зотова Анна
- Медведева Алена
- Журавлев Коля
- Жадова Ясна
- Соснин Максим
- Сединкина Мелания
- Содикова София
- Овчинников Алеша

и их родители...

Автор проекта и оформитель
книжки – самоделки: Новойчик М.В.

Конец

