



КАКУЮ ПИЦЦУ МОЖНО НАЙТИ В ЛЕСУ



ОДНОЙ ЯГОДОЙ СЫТ НЕ БУДЕШЬ



Листики-с глянцем,
Ягодки-с румянцем,
А сами кусточки
Не выше кочки.



Черненька, маленька, сладенька,
Ребятам миленька.



В красных капельках болото,
Будто их рассыпал кто - то.

В лесу на болоте
Травку вы найдете.
Голубеет на ней гроздь -
Кисло - сладких ягод горсть.



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



ВИТАМИНКИ

Земляника—настоящий кладезь витамина С и различных минералов. Эта ягода полезна при расстройствах желудка, она укрепляет иммунитет, а чай из листьев снижает давление.



Морошка— источник полезных, целебных веществ; так, витамина С в морошке в три раза больше, чем в апельсинах. Используют для лечения сердечно–сосудистых и желудочно–кишечных заболеваний.



Брусника отличается высоким содержанием биотина, витаминов и расщепляющим белок ферментом. Он выводит из организма шлаки, нормализует работу желудка. Это отличное мочегонное.

В медицине используются как ягоды, так и листья **черники**. Они применяются в основном при болезнях глаз, желудочно-кишечного тракта, сахарного диабета и в геронтологии, а также местно при лечении ожогов и язв, стоматитов и гингивитов.

ОПРЕДЕЛИ ЯГОДКУ

(Какая ягодка лишняя?)



БЛЮДА ИЗ ЯГОД



Шарлотка



Рулет



Торт



Ягодный салат



Варенье



Повидло



Компот



Брусника в сахаре



Морс

ГРИБНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

(Грибы съедобные и несъедобные)



Белый гриб



Бледная поганка



Рыжик

Мухомор



Подосиновик

Сатанинский гриб



Маслёнок



БЛЮДА ИЗ ГРИБОВ

Грибы жареные с картофелем

Грибы маринованные

Суп грибной

Пирог с грибами

Грибы запечённые

Грибы солёные

Жульен грибной

Салат с грибами





ИСТОЧНИКИ

- М. Безруких, Т. Филиппова. Рабочая тетрадь для школьников «Разговор о правильном питании». Москва. «ОЛМА Медиа Групп», 2011 г.
- <http://www.dostavka.ru/>
- <http://spb.blizko.ru/>
- <http://vk-recepty.ru/>
- <http://vk-recepty.ru/>
- <http://yapovar.com/>
- <http://zdraveda.com/>
- <http://triinotchka.ru/>
- <http://xobi.com.ua/>
- <http://ochen-vkusno.info/>
- <http://vseokyxne.com/>
- <http://sovetvsem.web-box.ru/>
- <http://ros-kuhnya.ru/>
- <http://kalop.ru/>
- <http://karolina-knit-cook.com/>