| ***Новые способы, как убедить детей есть овощи*** |
| --- |
| **Чем хорош овощ** | **Как будем готовить** | **Придумаем рекламу** |
| **Картофель** |
| Содержит витамин С, который поможет бороться с болезнями | Варить, запекать, тушить | Загадка. Под землей живут семейки, поливаем их из лейки. И Полину, и Антошку позовем копать скорее. Сказка: 3, 4 |
| **Морковь** |
| Поможет стать зоркими | Можно есть в сыром виде или сварить. Добавим в салаты, запеканки, супы. Сделаем из моркови котлеты. Приготовим сок, десерты в виде муссов, пирожных и тортов | Загадка. Красный нос в землю врос, а зеленый хвост снаружи. Нам зеленый хвост не нужен, нужен только красный нос. Сказка: 1, 2, 3 |
| **Свекла** |
| Полезна для животиков | Добавим в борщ, салат, винегрет. Используем для украшения | Загадка. Хотя я сахарной зовусь, но от дождя я не размокла. Крупна, кругла, сладка на вкус, узнали вы, кто я? Сказка: 2, 3 |
| **Капуста** |
| Содержит витамин С, который помогает бороться с вирусами. Кроме того, долго хранится | Прежде чем добавить в блюдо, тщательно помнем капусту и ошпарим кипятком, иначе в животе будут газики. Добавим капусту в салат, суп. Потушим с мясом или сосисками | Загадка. Лето целое старалась, одевалась, одевалась. А как осень подошла все одежки отдала. Сказка: 2, 3 |
| **Лук** |
| Содержит вещества, которые уничтожают вредные микробы | Репчатый лук мы сварим и добавим в суп. Зеленый лук можно есть свежим, прямо с грядки, или добавить в салат | Загадка. Никого не огорчает, а всех плакать заставляет. Сказка: 2, 3 |
| **Томаты** |
| Имеют приятный вкус и красивый цвет. Содержат вещество, которое поднимает нам настроение. Помогают расти | Из помидоров мы приготовим суп, салат, сок, соус, гарнир. Помидоры можно есть свежими, солеными, а можно сварить, потушить | Загадка. Растут на грядке зеленые ветки, а на них красные детки. Сказка: 3 |
| **Огурцы** |
| На 95 процентов состоят из воды. Содержат вещества, полезные для животика | Огурцы лучше есть свежие, но иногда можно попробовать консервированные, в банках. Огурцы мы добавим в салат | Загадка. Летом – в огороде, свежие, зеленые, а зимою – в бочке, крепкие, соленые. Сказка: 3 |