

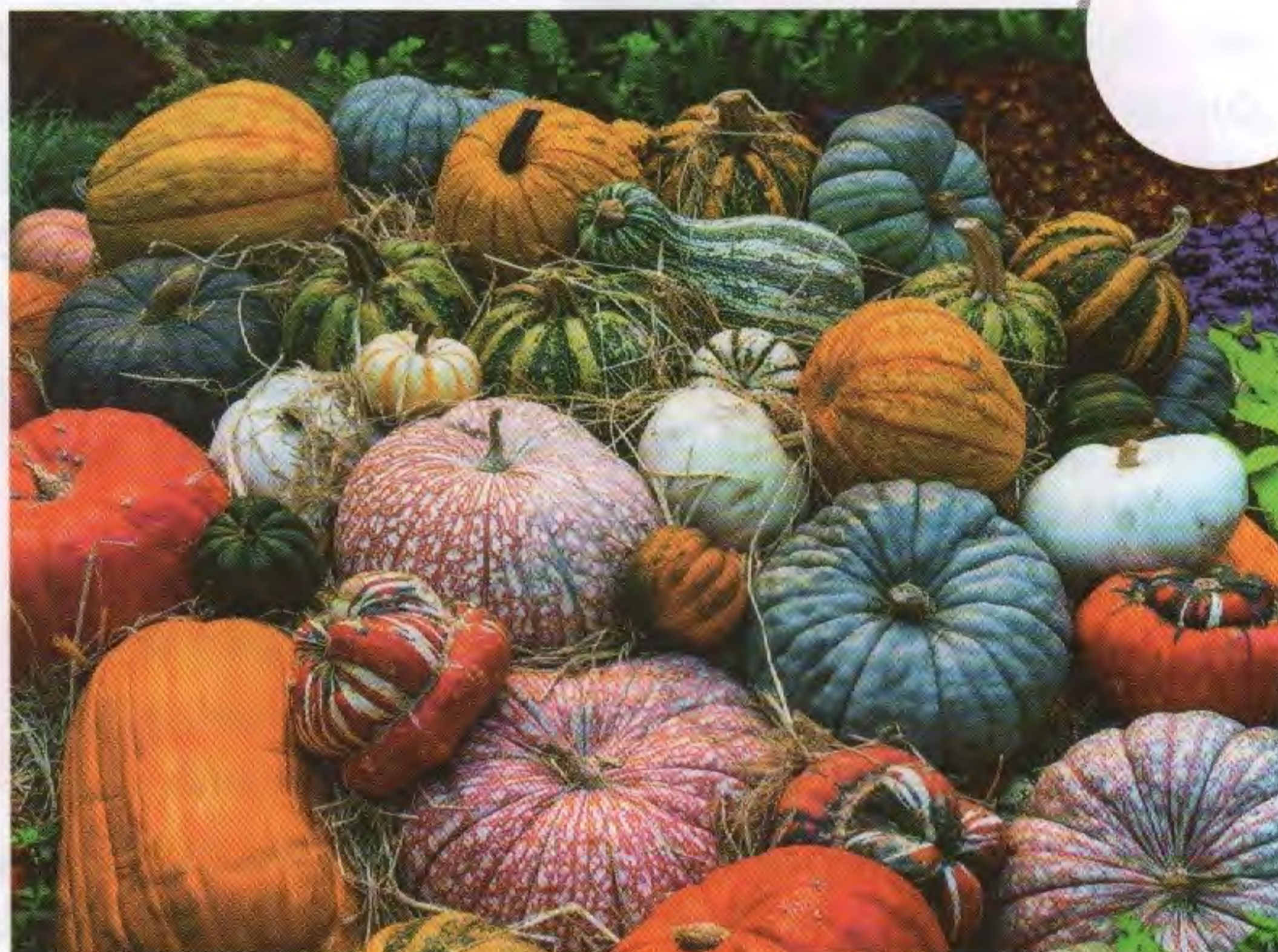


ОБО ВСЁМ ПОНОЖНОГУ



ТЫКВА – КОРОЛЕВА ОСЕНИ

Тыква – настоящая королева осени. Яркая, полезная и вкусная! Родиной тыквы считается Мексика. В мире насчитывается около 800 различных сортов тыквы, но только 200 из них съедобны. Тыквы бывают разных цветов: белые, жёлтые, зелёные, чёрные, а также разных расцветок: пятнистые и полосатые. Тыквы бывают круглыми или овальными, по форме напоминать грушу.



«Наступил вечер, и в сумерках в комнату вошла старая фея. Она спросила плачущую Золушку:

– Ты очень хочешь попасть на королевский бал? Не плачь, помоги мне. Есть у вас большая тыква?»

Тыква нашлась в кладовке.

Фея прикоснулась к ней своей волшебной палочкой, и тыква превратилась в золочёную карету».

Конечно, все вы узнали знаменитую сказку Перро «Золушка», где с помощью кареты-тыквы бедная девушка попала на королевский бал. Ребята, на самом деле, тыква – это ягода, причём одна из самых крупных в мире. Её плоды могут весить до нескольких сотен килограммов. Вес рекорсменов часто доходит до 600 килограммов! Такую тыкву в магазине точно не купишь.



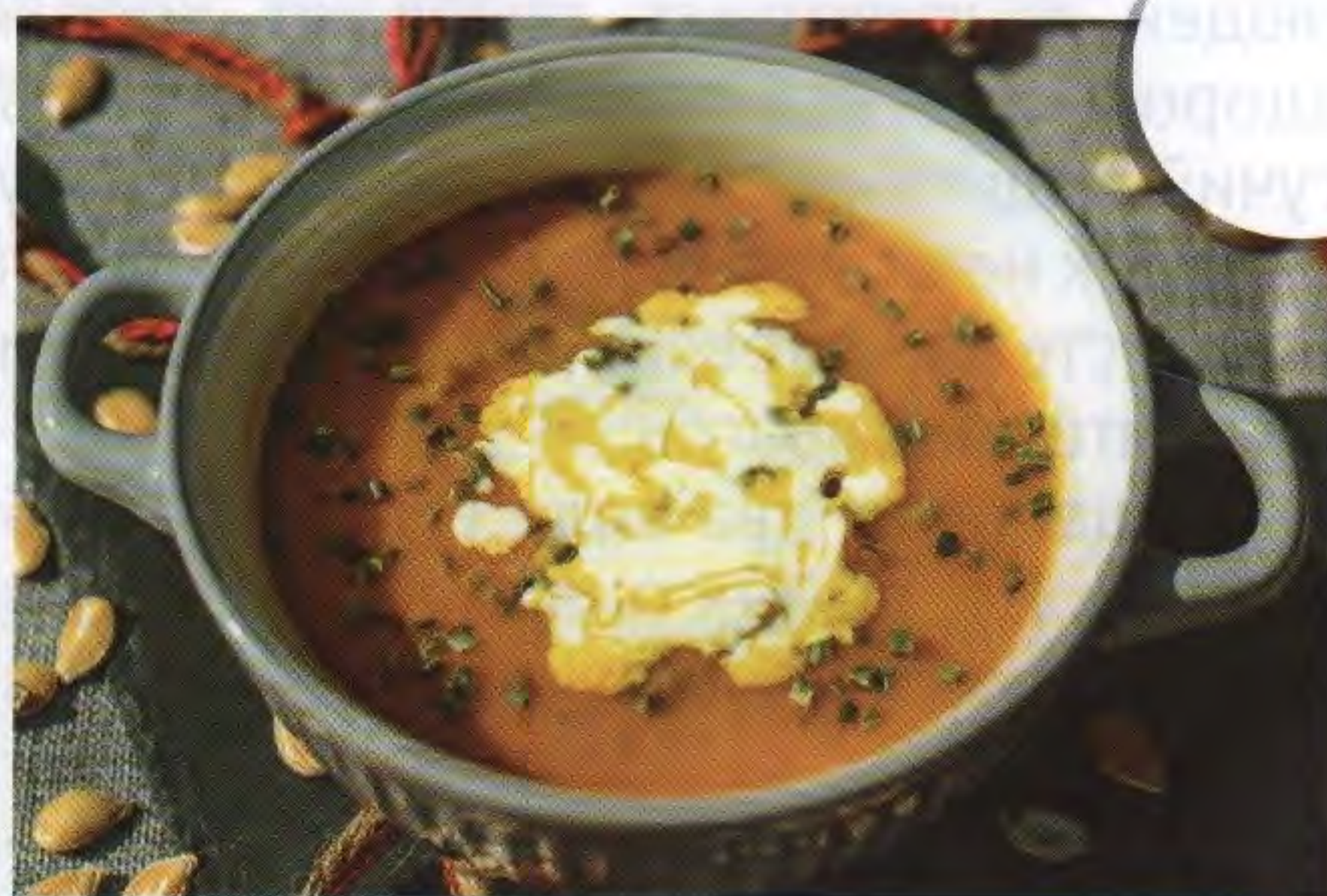
ПОЛЬЗА ТЫКВЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ

Яркая тыква – самый полезный осенний продукт. Его непременно нужно включать в рацион питания. В тыкве содержится огромное количество бета-каротина. Даже больше, чем в моркови. Этот витамин отвечает за здоровое зрение и правильный рост костей. Укрепляет иммунитет, активизирует сопротивляемость к вирусам и бактериям. В ней много железа, поэтому её употребление помогает при анемии, низком гемоглобине.

ВКУСНЫЕ БЛЮДА ИЗ ТЫКВЫ

Из оранжевого осеннего овоща можно приготовить много вкусных и полезных блюд. Очень вкусна каша из тыквы. Ароматная и сладкая, так нравится ребятам и взрослым. Во время варки пшённой каши пюре тыквы добавляют в конце, когда пшено разварится уже в молоке. Детки очень любят оладушки из тыквы.

Для них нужно 100 граммов тыквы, стакан кефира, немного соли и соды, яйцо, сахар, стакан муки. Все ингредиенты хорошо взбить, выпекать на горячей сковороде на растительном масле.



Одним словом, этот овощ полезен детишкам. Поэтому добавляйте его смело в детский рацион, балуйте витаминами и вкусными десертами.

