

Памятка для родителей: «Ягодка моя!»



Ягоды – это концентрат биологически активных веществ: минералы, антиоксиданты, пектины, полезные кислоты. Они значительно уступают фруктам по разнообразию витаминов: в ягодах много витамина С, остальные представлены в ограниченном количестве. Основная ценность ягод в другом: каждый вид как будто специально создан для борьбы с определенным недугом. Вещества в отдельной ягоде подобраны с умом, одно дополняет и усиливает другое. В отличие от грибов ягоды не накапливают различные вредности из атмосферы (тяжелые металлы, радиоактивные вещества), они прекрасно сохраняют свои свойства при сушке, заморозке или правильной консервации.

В ягодах очень много кислот, поэтому не стоит употреблять их на голодный желудок.

Все: и взрослые, и дети с нетерпением ждут наступления лета! Лето можно назвать самым долгожданным временем года. А почему? Да потому, что лето - это солнце, это купание в озере, это веселые игры в песок и конечно лето - это самое витаминное время года! А какие самые любимые малышами летние витамины? Конечно же, это ягоды!!! Смородина, клубника, черника, земляника и много других! Очень важно дать ребятам представление о полезных ягодах в самом раннем возрасте, потому что наши малыши, увидев на кусте красивую ягоду, поспешат её съесть! А ведь эта ягода может оказаться и ядовитой. Именно

поэтому мы постараемся дать вам несколько советов как заучить с ребёнком названия самых распространённых ягод.



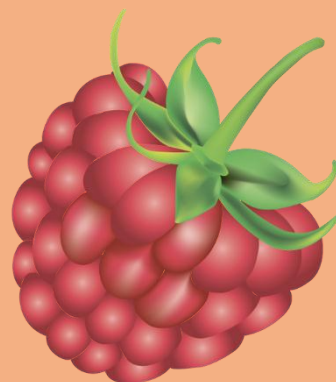
Рекомендации:

- ✓ Отправляясь с ребенком в сад, покажите ребенку ягоды, которые растут на вашем участке;
- ✓ Обратите внимание малыша на их внешний вид (цвет, форма);
- ✓ Не забудьте рассказать ребенку о том, как называется та или иная ягода;
- ✓ Отправляясь на прогулку в парк или в лес, так же можно обратить внимание на ягоды, растущие в лесах, предупредив о том, что без разрешения взрослых есть лесные ягоды нельзя;
- ✓ На прогулке повторите названия и внешние особенности увиденных ягод, их названия.



Чтобы малыш поскорее запомнил названия ягод разучите короткие стишки с их названиями:

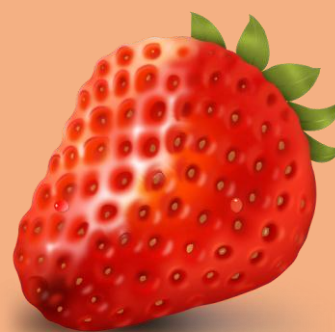
Черная смородина
До чего крупна!
Кисленькая, вроде бы,
Но с сахаром, вкусна!



Если заболел ангиной
Или просто простудился,
Быстро вылечит малина,
Если летом не ленился!



Вишня -ягодка созрела
Ах, как вовремя поспела,
В сад сегодня мы пойдем,
И всю вишню соберем.
На компот и на варенье
Будет деткам угощенье!



Вот и спелая клубничка.
Рядом с ней её сестричка.
Вместе в листиках сидят
И на солнышко глядят.

Земляника, земляника,
Что за прятки, выходи-ка!
А она листком шуршит,
Показаться не спешит!

