***«Чудо тыква».***

*В настоящее время с каждым годом возрастает процент часто болеющих детей- причина этому снижение иммунитета.*

*Самое время обратиться к рецептам наших прабабушек ,ведь*

*совсем не секрет, что в их время намного меньше болели простудными заболеваниями. И способствовало этому, безусловно ,правильное питание.*

*Поэтому мы выбрали старинный рецепт десерта «Тыква с калиной и мёдом «.В тыкве много солей калия, кальция, и магния. Плоды тыквы богаты каротином, а также витаминами А, В, и Е.Мякоть тыквы благотворно влияет на работу почек, печени.*

*Плоды калины содержат до 32% сахаров, дубильные вещества, органические кислоты, аскорбиновую кислоту ,различные микроэлементы. В ягодах калины содержится в два-три раза больше железа, чем в других ягодах. Плоды улучшают работу сердца, обладают ранозаживляющим, противоспалительным, желче-и мочегонным действием. Особенно полезны плоды калины выздоравливающим после тяжёлой болезни. Плоды тыквы и калины природный источник витаминов и микроэлементов. Не зря наши предки использовали их в качестве общеукрепляющего и профилактического средства. Тыква с калиной и мёдом вкусный и полезный десерт, помогающий укрепить детский организм, усилить его защитные функции.*



Чудо тыква есть у нас – Это раз.

Ягоды калины – это два.

Ложку мёда добавляем и чугун в печку мы сажаем – это три.



Мы немножко подождём и чугун на стол несём.

«Где моя большая ложка?» - братик к столу поспешает.



И сестрёнка Катенька с ложечкой красненькой, с ягодкой малинкой.

«Подавайте- ка скорее тыковку с калинкой».



Мама с папой поспешили- всех ребят за стол садили.

«Кушайте , ребятки, здоровье поправляйте.»

Приятного аппетита!

