

«АЗБУКА ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ»

Цели: учить детей так подбирать блюда для своего рациона, чтобы еда была не только вкусной, но и полезной; упражнять детей в составлении меню для себя с учетом полезности продуктов и содержанию в них витаминов.

Наглядный материал: изображение стола, на котором нарисованы пустые тарелки, ваза и другие столовые приборы; картинка с изображением мальчика, который выглядит здоровым и другого ребенка, толстого, неуклюжего; предметные картинки с изображением продуктов, овощей, фруктов, печенья, бананов, огурцов, конфет и рыбы и др.

Ход игры

1 вариант. Воспитатель предлагает детям составить меню для себя, подбирая продукты с учетом их полезности и содержанию в них витаминов.

2 вариант. Предложить детям подобрать продукты для питания здорового мальчика (правильное питание), полного мальчика (неправильное питание).

ГОТОВИМ ОБЕД

Цели: дать представления детям о продуктах, употребляемых в вареном, жареном, консервированном и сыром видах; закрепить алгоритмы приготовления салатов.

Материал: большие карточки с изображением кипящей на огне кастрюли, сковороды; карточки с изображением салатницы, стеклянной банки; карточки в 1,5 раза меньше больших карточек с изображением овощей: капуста, картофель, салат, огурец, помидор и т.д., ягод: малина, клубника, ежевика, крыжовник и т.д., молочных продуктов; мяса и мясных продуктов (колбасы); рыбы; птицы; крупы; муки; яиц; специй.

Ход игры

1 вариант. Ведущий-повар предлагает меню, дети выбирают продукты (карточки с рисунками) и рассказывает, что они будут использовать для приготовления первого, второго и третьего блюд.

Можно предлагать праздничное меню, завтрак для спортсмена, туриста. Меню для детей-аллергиков.

2 вариант. Дети рассказывают о пользе продуктов, о витаминах, содержащихся в каждом из продуктов.

ШЕФ-ПОВАР

Цели: учить детей подбирать продукты для традиционных русских блюд, составлять рецепты таких блюд, как щи, уха, окрошка, каши; упражнять детей в составлении рецептов различных блюд.

Наглядный материал: большие карточки с изображением кастрюль с надписями блюд «щи», «каша», «уха», «окрошка», маленькие карточки с изображением продуктов питания: соль, рыба, огурец, вода, морковь и др.

Ход игры

Воспитатель предлагает детям составить рецепт блюд. Объясняет, как это можно сделать. Дети укладывают карточки с нужными продуктами на большие карточки.

Щи - вода, молоко, чай, картофель, капуста, свекла, огурец, помидор, лук, редис, соль, сахар, майонез, сметана.

Уха – вода, лимонад, квас, рыба, мясо, соль, перец, сахар, горчица, огурец, картофель, морковь, помидор.

Окрошка – вода, квас, ряженка, картофель, огурец, помидор, морковь, лук, редис, вареное яйцо, сухари, сметана, хрен, горчица.

Гречневая каша – вода, молоко, макароны, рис, пшено, гречка, соль, сахар, масло растительное, масло сливочное.

КУБИКИ «ВКУСНЯТИНА»

Материал: 9 кубиков со сторонами разного цвета, каждая сторона обозначает определенный вид продуктов. Например, зеленая – продукты растительного происхождения: подсолнечное масло, зелень, горох, фасоль, кетчуп, лук.

Цели: дать детям представление о многообразии продуктов питания: фрукты, овощи, сладости, мучные изделия, продукты животного и растительного происхождения; учить детей классифицировать кубики, объединяя изображение по общему признаку; развивать логическое мышление.

Варианты игры:

1. Собрать вместе 9 кубиков, принадлежащих к одной из групп продуктов питания.
2. Предложить детям выбрать лишний кубик из четырех данных.
3. Воспитатель показывает кубик, дети говорят, что изображено, к какой группе относится, называют известные им продукты этой серии.
4. Предложить детям 3 кубика разных групп, попросить определить, что у них общего.

ТОРТ-НЕВАЛЯШКА

Цели: закрепить знания детей о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день; уточнить представление о важности регулярного питания, соблюдения режима питания; упражнять детей в подборе блюд для завтрака, обеда, полдника и ужина; закрепить знание продуктов – основных источников витаминов А, В, С; формировать у детей представление о важности правильного питания как основной части сохранения и укрепления здоровья.

Варианты игры:

1. Детям предлагается установить на часах время завтрака, обеда, полдника и ужина. Выбрать наиболее подходящие блюда для каждого приема пищи.
2. Детям предлагаются карточки с изображением полезных и условно «вредных» продуктов. Они должны их классифицировать, аргументировав свой выбор.
3. Детям даются карточки с изображением продуктов. Им необходимо распределить их по группам: богатые витамином А, витамином В, витамином С.

КУБ-КРОССВОРД

Цели: совершенствовать умение детей решать кроссворды путем разгадывания загадок; закреплять знания о полезных продуктах питания и давать новые знания о них; пополнять активный словарь детей новыми понятиями и словами; учить выделять отдельные звуки речи и находить соответствующие буквы алфавита; стимулировать развитие мелкой моторики рук.

Материал: деревянный куб (размер 50×50×50 см), каждая грань которого имеет свой цвет и содержит тематический кроссворд: «Фрукты», «Овощи», «Ягоды», «Сухофрукты», «Отделы магазина», «Молочные продукты». К кубу прилагаются 6 конвертов с набором букв для составления ответов (буквы крепятся с помощью застёжки «велкро»), а также карточки с текстами загадок.

Варианты игры:

1. Взять для решения кроссворда одну из сторон куба и предложить детям отгадать загадки, а полученные ответы «вписать» в сетку кроссворда.
2. Детям загадывается загадка, они определяют, к какой стороне куба она относится, и ответ «вписывают» в сетку кроссворда.

ЧТО НАМ НУЖНО КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Игра иллюстрирует один из разделов программы «Разговор о правильном питании» - «Самые полезные продукты».

Цели: формировать представление детей о том, какую функцию выполняют продукты в организме человека; учить ориентироваться в продуктах питания по степени их полезности организму в зависимости от жизнедеятельности конкретного человека, его образа жизни, здоровья.

Предполагаемый результат: у детей формируются элементарные знания о личной потребности в питательных веществах, витаминах в зависимости от особенностей жизнедеятельности и организма человека.

Дидактический материал: плоскостные «человечки» с условным обозначением (на ладошке человечка) их принадлежности к группе питательных веществ. «Человечки» носят следующие имена: «Растишка», (рост и развитие) обозначает минеральные вещества и имеет условное обозначение – зеленый росток; «Энергия» (обозначает углеводы, условное обозначение – молния); «Сила» (строительный материал организма) – белки, условное обозначение – гиря; «Защита» - витамины, условное обозначение – щит. На каждом «человечке» прозрачный целлофановый фартук с кармашками для предметных картинок. Карточки с изображением продуктов питания по размеру кармашков.

Ход игры

Дети рассматривают «человечка», обсуждают условные обозначения на их ладошках, вспоминают имена человечков, какие продукты они «предпочитают». Человечки распределяются между играющими. Ведущий достает поочередно картинки с изображением продуктов и спрашивает, кому из «человечков» этот продукт больше всего подходит, что он содержит. Можно усложнить вопросы: в какое время суток, перед или после какой деятельности лучше употребить этот продукт, почему? Или поговорить о личной потребности того или иного ребенка в тех или иных продуктах. Если ребенок ответил правильно, карточка отдается ему или вставляется в кармашек фартука. Если нет – ведущий кладет ее обратно в коробку. Выигравшим считается тот, кто первым заполнит все кармашки фартука своего «человечка».

ВЕСЫ

Игра иллюстрирует раздел программы «Самые полезные продукты».

Цель: выявить уровень сформированности знаний ребенка о наиболее полезных для его здоровья продуктах.

Предполагаемый результат: ребенок учится осознанно подходить к выбору продуктов, блюд, полезных для его организма, а через занимательную форму, с помощью привлекательной игрушки, ему сделать это будет интереснее и легче.

Материал: вертикальное изображение весов с вставными чашами (зеленая и красная); карточки с изображением разных продуктов.

Ход игры

Ведущий (взрослый) объясняет, что у весов две чаши, предназначенные для разных продуктов. Одна – зеленая – для блюд, которые для ребенка наиболее полезны и их можно употреблять в пищу ежедневно. Красная – для продуктов и блюд, которые желательно употреблять как можно реже. Ребенок берет поочередно картинки и решает, на какую чашу весов положить, объясняя свой выбор. Воспитатель фиксирует результаты в дневнике наблюдений.

ПРИГОТОВЬ БЛЮДО

Цели: учить составлять блюда, подбирать кубики с изображением отдельных продуктов для составления из них определенного блюда.

Материал: пирамидка из крупных кубиков на подставке (вращающийся диск). На каждой грани кубика изображение какого-либо продукта. На диске – изображение готовых блюд (тарелка с кашей, щи, стакан с компотом и другие).

Игровая задача: подбирать кубики с изображением отдельных продуктов для составления из них определенного блюда.

Игровые правила: на диске внизу пирамидки выбери любое блюдо; поворотом кубиков в пирамидке подбери состав продуктов для этого блюда (выстроив их изображения в одну линию сверху вниз).

ЧУДО-ДЕРЕВО

Для занятия на тему «Самые полезные продукты» название игры может звучать «Зерновое дерево», а для занятия на тему «Полдник» - «Молочное дерево», «Дерево жизни» - для индивидуальной беседы на тему «Самые полезные продукты для меня».

Цели: формировать умение классифицировать продукты (молочные, мясные, зерновые и т. д.); выбирать продукты, наиболее полезные для личного здоровья каждого ребенка, учить ориентироваться в многообразии молочных, зерновых, мясных продуктов, их составе; формировать представление о незаменимости молочных (зерновых) продуктов, составляющих рацион питания;

Материал: изображение дерева с ветками на разном уровне. На каждом уровне расположено несколько крючков. Набор упаковок от продуктов (молочных, например) или их плоскостное изображение (молочных: пакет молока, пакет кефира, упаковка творога, сметаны, творожного сырка, коробочка от йогурта и др.)

Ход игры

Выбрать среди предметов, имитирующих продукты, те, которые изготовлены из молока, зерна и т. д., и расположить их на более близком или удаленном от исходного продукта (молоко) расстоянии; выбрать среди предметов продукты, наиболее полезные для личного здоровья играющего ребенка, объяснить свой выбор.

Игровые правила. Внизу, под деревом, воспитатель или ребенок ставит исходный продукт (например, пакет молока, колос); в следующем ярусе располагаются

продукты, наиболее приближенные по составу к исходному продукту (масло, творог, кефир), выше - те, что получаются из продуктов, расположенных ниже, и т. д. Дети называют, что содержит тот или иной продукт, чем он полезен. Детям предлагается выбирать и располагать в первом ярусе дерева те продукты, которые изготовлены непосредственно из исходного продукта (кефир, творог - из молока). Затем во втором ярусе располагаются продукты, производные от кефира и творога и т. д. (йогурт, творожный сырок).

КТО ИЗ ГОСТЕЙ ВЕДЕТ СЕБЯ НЕПРАВИЛЬНО?

Цель: формировать представление о следующих правилах этикета во время приема пищи:

- Веди себя так, чтобы не портить аппетита окружающим (не размазывай еду по тарелке, не рассказывай «неаппетитные истории и гадости», не причеся и не чисти ногти, не ковыряй в зубах, не облизывай пальцы и не обглаживай кости, ешь аккуратно, старайся не чавкать).

- Учись вести себя за столом культурно (запомни, какие блюда и продукты при помощи каких приборов едят; сиди красиво, не нависай над тарелкой и не клади локти на стол; не тянись за блюдом через стол, попроси соседа передать; руки и рот вытирай бумажными салфетками; после еды ложку, вилку и нож оставь на тарелке).

- Не портить аппетит себе и присутствующим за столом; не смотри телевизор во время еды, не играй с животными, с игрушками, не читай.

- Помни: во время еды опасно разговаривать с полным ртом, размахивать столовыми приборами, есть торопливо, не прожевывая пищу.

Материал: картина с изображением людей, принимающих пищу. Каждый из них допускает какую-либо ошибку в правилах поведения за столом.

Ход игры

Ребенку предлагается внимательно рассмотреть картину и найти ошибки в поведении людей, изображенных на ней.

СОСТАВЬ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Цели: развивать элементарное умение составлять рациональное меню на день; формировать представление о связи рациона питания и образа жизни; формировать представление о необходимости продуманного (с точки зрения количества и качества питательных веществ) подхода к составлению меню на каждый день.

Материал: пирамидка из крупных пластмассовых кубиков на подставке. Каждый кубик своего цвета (верхний, зеленый, соответствует завтраку; средние, желтый и синий, - обеду и полднику; а нижний, красный, - ужину). На каждой из граней кубиков изображение какого-либо блюда.

Ход игры

Ребенку объясняется, что верхний кубик с картинками в пирамидке обозначает завтрак, следующий за ним - обед, затем - полдник, а нижний - ужин. Поворотом кубиков ребенку предлагается составить для себя наиболее рациональное меню на день в зависимости от видов деятельности в течение дня или самочувствия ребенка (например, после завтрака предполагаются занятия с большой физической нагрузкой или, наоборот, интеллектуальная деятельность).

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Петрушка и сельдерей в венках и букетах

Укроп, сельдерей и петрушка были известны и в древнем мире, только тогда их не использовали как приправу к кушаньям.

В Древнем Египте, а затем и в Греции петрушка являлась символом горя. Венки из петрушки надевали на голову в знак печали.

Как овощное растение начинают возделывать в средние века.

Листьями сельдерея древние греки украшали комнаты в дни праздников. Венки из листьев сельдерея надевали победителям на спортивных состязаниях. Использовали сельдерей и как лекарственное средство. Вареные корни его применяли при обмороживании, масло из семян - для улучшения пищеварения.

Укроп в древности считали красивым растением, а его «кухонный запах» - не уступающим аромату роз. Его тонко рассеченными листьями украшали букеты цветов. В настоящее же время это растение служит приправой для супа, придает рассолу огурцов приятный запах.

Так, три растения, придающие вкус и запах супу и возбуждающие аппетит, - сельдерей, петрушка и укроп - когда-то вплетались в венки и служили украшением. За две тысячи лет изменились у людей вкусы, и стало иным употребление этих растений.

Лук от семи недугов

Лук - весьма своеобразное растение. Луковица покрыта золотистыми, прозрачными, но очень плотными пленочками.

Луковица была первым наглядным пособием при изучении астрономии. Ученые древности, разрезая луковицу поперек, объясняли на ней своим ученикам строение Вселенной. Они тогда утверждали, что Вселенная состоит из нескольких сфер - оболочек, окружающих Землю.

В Средние века приписывали луковице чудесное свойство: предохранять воинов от стрел и ударов мечей и алебард. Рыцари, закованные в стальные латы, носили на груди талисман - обыкновенную луковицу. Поэтому один из видов лука так и называли - «лук победный». Разные виды дикого лука растут у нас на полях и в лесах. Но культурный лук происходит из Западной Азии. Возделывание лука началось в древние времена в Китае, а затем в Индии и Египте.

В армиях Древней Греции и Рима добавляли в пищу солдатам большое количество лука, полагая, что лук возбуждает силу, энергию и храбрость.

Во все времена у всех народов приписывали луку лечебные свойства. У восточных народов существовала поговорка: «Лук, в твоих объятиях проходит всякая болезнь». Древние славяне применяли лук как лекарство при многих болезнях, что и нашло отражение в поговорке: «Лук от семи недугов».

В Средние века врачи утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Советский ученый, профессор Б. П. Токин и его сотрудники установили, что от летучих веществ, выделяемых луком, гибнут гнилостные и болезнетворные бактерии, простейшие животные - амеба и инфузории - и даже лягушки и крысы.

Достаточно в течение 3 минут пожевать лук, чтобы убить во рту все бактерии.

Сочные чешуйки луковицы содержат 6 % сахара. Поджаренный лук, когда жгучие вещества улетучатся, становится сладким и румяным. При поджаривании эту румяность придает луку содержащийся в нем сахар.

Томат - «перуанское золотое яблоко»

Томаты происходят из Южной Америки, из страны Перу. В Европе томаты долгое время были декоративным растением. Плоды томатов сначала не употребляли в пищу, так как считали их ядовитыми. Сто лет назад можно было увидеть томаты в горшках на окнах среди других комнатных растений.

У этого растения два названия: «помидор» и «томат». Некоторые полагают, что помидор - это плод, а томат - пюре из плодов помидора. На самом деле это не так. Слово «помидор» происходит от итальянского названия «поммо д'оро» — «яблоко золотое». На древнемексиканском языке это растение называлось «томатль». Несомненно, что правильнее обозначать это растение более ранним названием - «томат», как это и принято в науке.

В России впервые стали выращивать томаты в огородах с 1850 г. В Санкт-Петербурге есть замечательная агрофизическая лаборатория, где выращивают растения в условиях непрерывного электрического освещения и в питательном растворе. В этой лаборатории в течение ряда лет томаты растут, цветут и плодоносят круглый год. Зрелые плоды томатов содержат в своем соке много витамина С.

Огурец - индийская лиана

Огурцы известны как овощное растение около шести тысяч лет. Родина огурца - северо-западная Индия. Плод огурца, как и тыквы, — ягода.

В Индии дикие огурцы растут в лесу, обвивая деревья, как лианы. Огурцами оплетены заборы в деревнях.

При густой посадке плети культурных огурцов поднимаются вверх, цепляясь за поставленные для них подпорки.

В Китае и Японии землевладельцы снимают урожай различных овощей три раза в год. Они сначала выращивают огурцы в ящиках на крышах, а затем высаживают в хорошо удобренную землю на огороде и подвязывают к кольям. Со шпалер свисают громадные плоды огурцов в 1,5 м длиной. Этот сорт китайских огурцов возделывают в Европе в теплицах.

В старое время, когда огурцы были большой редкостью, турецкий султан Магомед Второй, жестокий и жадный, однажды приказал вскрыть животы своим семи придворным, чтобы узнать, кто из них съел один из присланных ему в подарок огурцов.

С давних пор огурцы являются любимым овощным растением в России. В распространенном в XVIII веке руководстве по земледелию читаем: «Понеже в России ...огурцы лучше других европейских мест растут, то ради здесь об них много и описывать не надобно».

Особенно хороши зимою соленые огурцы. Давно славятся «нежинские» огурцы, засоленные в тыкве.

Хороши при посоле молодые огурцы с тонкой кожицей, плотной мякотью и без пустот.

Букет из цветов картофеля

С историей картофеля связано много забавных рассказов.

Еще в XVI веке один адмирал привез якобы из Америки в Англию первый картофель. Хозяин решил угостить

заморским овощем своих друзей, но повар по незнанию приготовил не клубни, а поджарил в масле листья и стебли картофеля. Гости нашли новое блюдо отвратительным. Рассерженный адмирал приказал уничтожить посаженное в его имени растение. Кусты картофеля даже сожгли, но в золе были найдены испекшиеся клубни. Печеный картофель всем очень понравился. С тех пор и стал распространяться картофель в Англии.

Много занятного писали про аптекаря Пармантье, пропагандиста картофеля в XVIII веке во Франции. Цветы картофеля, принесенные им в королевский дворец, вызвали бурю восторгов. Сам король стал носить их у себя на груди, а королева украсила ими прическу. Король распорядился подавать ему картофель ежедневно к обеду. Придворные последовали его примеру. Но французских крестьян приучали к новой культуре хитростью. Когда картофель на посадках, сделанных Пармантье, созрел, то около картофеля ставили охрану. Однако на ночь стражу убирали. Крестьяне, думая, что охраняют что-то очень ценное, ночью тайком выкапывали клубни, варили и ели их, а позже сажали на своих огородах.

История картофеля у нас и за рубежом протекала совершенно по-разному. Мнение, что первый картофель был прислан в Россию около 1700 г. из Голландии Петром I, оказалось неверным. В XIII столетии картофель был у нас самой обычной огородной, а местами и полевой культурой. Народы, населявшие Россию, давно были знакомы с картофелем.

В России картофель входил в быт населения с огромными трудностями. Крестьяне считали грехом употребление его в пищу, называли «чертовым яблоком».

Крестьяне шли на каторгу, а картофель разводить отказывались.

Родина картофеля, который мы едим, - наиболее вероятно, далекий северо-восток: побережья Аляски, Камчатка, Алеутские и Курильские острова. В этих районах, несмотря на их северное положение, имеется много горячих ключей. Почва около них круглый год теплая. Картофель может существовать на таких местах, как дикое растение.

В западноевропейских странах картофель начали разводить только в XVIII веке; в России был известен тогда уже повсеместно.

Первыми на Западе познакомились с новой культурой шведы и ирландцы, затем французы и англичане, и позже - итальянцы и испанцы.

Морковь - «лакомство гномов»

О каждом растении, используемом человеком, дошло до нас много былей, небылиц, преданий, сказок.

В средние века считали морковь лакомством гномов — сказочных маленьких человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье. Доверчивые люди носили в лес миски с морковью, но золота не находили.

Четыре тысячи лет морковь употребляют в пищу.

Морковь не всегда была двулетним растением. Дикая морковь -однолетнее растение, зацветающее в первое же лето, — имеет тонкий и жесткий корень.

Культура моркови создавалась в течение многих столетий. К нашему времени получено много различных по

вкусу, форме и окраске сортов моркови. Корни моркови бывают не только розовые, но и белые, желтые и фиолетовые. Многим известен сорт самой маленькой моркови, называемой каротелью. Но есть морковь длиной до 1 м и шириной с крупную свеклу. Такую морковь возделывают в Китае и Японии. Для нее обрабатывают почву на глубину 1,5 м.

Что можно найти в тарелке щей?

Большие круглые кочаны капусты напоминают голову. Название «капуста» происходит от древнеримского (латинского) слова «капут», что означает «голова». Если спросить, где у капусты плод, то, наверное, многие сделают грубую ботаническую ошибку, указав на кочан.

Капуста была известна еще древним жителям Египта. Отварную капусту египтяне подавали в конце обеда как сладкое блюдо.

В древнем мире считали, что капуста обладает целебным свойством при разных заболеваниях. Известный математик Древней Греции Пифагор писал, что капуста «представляет из себя овощ, который поддерживает постоянно бодрость и веселое спокойное настроение духа».

Римляне потребляли большое количество капусты не только в пищу, но и как лекарство почти от всех болезней. Древние врачи особенно рекомендовали кормить капустой маленьких детей, чтобы они росли крепкими и стойкими против всяких заболеваний.

Капуста стала основой русских национальных блюд.

Великий русский полководец Суворов любил «кипящие» русские щи.

В старинных русских лечебниках описывались целебные свойства капусты. Многие целебные свойства,

приписываемые капусте в древности, не подтверждены, но все же капуста, действительно, весьма полезна, несмотря на то, что в ее составе много (до 92 %) воды.

Сок капусты влияет на улучшение пищеварения. В капусте содержится много противоракового витамина С. Витамин С сохраняется и в квашеной капусте до лета.

Капуста поэтому является одним из полезнейших овощных растений.

Возделывание капусты широко распространяется с юга до дальнего севера - до 67 градуса северной широты. Капуста выращивается и за Полярным кругом, на Кольском полуострове.

Откуда же произошло это ценное овощное растение?

Впервые стали возделывать капусту, вероятнее всего, древние иберийцы, населявшие теперешнюю Испанию. Называли они капусту «аци». Отсюда она распространилась в Грецию, Египет и Рим, а затем в другие страны.

В наше время мы имеем множество сортов капусты, различных по форме и цвету и созревающих в разное время.

Тыква — «ловушка обезьян»

О тыкве можно рассказать немало интересного. Плоды тыквы с ботанической точки зрения являются ягодой, так как имеют сочную мякоть и множество семян.

В Средней Азии делают из тыкв-горлянок различную посуду: бутылки, ведра, ложки. Легкие сосуды из тыкв, оплетенные сеткой, удобны для запасов воды, масла во время путешествий. В больших тыквах хранят зерно и крупы. Узбеки раньше носили нюхательный табак в небольших, имеющих форму бутылочек тыквах. Из тыквы делают игрушки. В Африке в дождливую погоду путешественники прячут в тыкву свою одежду. Используют

тыкву и при переправе через реки, сооружая из них нетонуший плот. Негры делают арфы из тыквы.

В Индии же оригинально используют тыкву для ловли обезьян. Просверлив в большой тыкве небольшое отверстие, индусы насыпают в нее немного риса или других семян. Зоркие обезьянки чрезвычайно любопытны и жадны. Только успеют скрыться люди, как обезьяны быстро спускаются с дерева, бросаются к тыквам и, заметив отверстие, запускают в него лапку. Что там? Лапка нащупает зерна риса, наберет их полную горсть. Но сжатый кулачок уже не проходит в отверстие, и ковыляет обезьянка на трех лапах, волоча большую тыкву. Даже когда прибегают люди, она продолжает держать кулачок в тыкве: жалко выпустить зерна - и охотники легко забирают жадного зверька.

Из тыквы можно сделать не только посуду, игрушки, соорудить плот или ловушку для обезьян, но и приготовить разные кушанья. Тыква очень полезна и вкусна.

Яблоко из Китая

Родина апельсина - Китай. Об этом говорит и его название «апельсин», состоящее из двух немецких слов: *apfel* - яблоко и *China* - Китай.

По-французски апельсин называется «оранж». Это слово происходит от арабского названия апельсина — «наранжи» (золотистый). Таким образом, оранжевый цвет означает цвет апельсина. Любопытно, что под Санкт-Петербургом есть город, носивший название «Апельсиновое дерево», - это Ораниенбаум (в 1948 г. переименован в город Ломоносов). В 1714г. Меншиков построил дворец с большими оранжереями, где разводились апельсины, и назвал его «Ораниенбаум». В 1780 г. Екатерина Вторая приказала именовать слободу Ораниенбаум-город, присвоив ему герб: оранжевое дерево в серебряном поле.

На протяжении всех веков врачи лечили больных апельсиновым и лимонным соками от всевозможных болезней, преимущественно от ревматизма. Употребляли его и как предохраняющее средство от яда и чумы.

Несомненная польза от лимонного и апельсинового соков наблюдалась при заболевании цингой. Уже известный мореплаватель Джеймс Кук брал с собой на корабли запас лимонного сока, а в 1795 г. был издан специальный закон о ежедневной выдаче экипажам кораблей порции этого целебного сока.

В соке лимонов и апельсинов в большом количестве содержатся витамины А, В, С. Употребление плодов лимонов излечивает цингу, ангину, ускоряет заживание ран и срастание костей, улучшает обмен веществ и предупреждает развитие атеросклероза.

Апельсиновые и лимонные деревья используются многообразно: из цветков, корок плодов и листьев получают эфирные масла; на корках плодов и плодах настаивают вина, ликеры; плоды засахаривают; сушеную корку, называемую цедрой, кладут в кондитерские изделия. Из плодов делают цукаты и мармелад.

Детям же, конечно, полезнее давать натуральный сок апельсинов.

Живительный сок винограда

Из всех культурных растений, кроме пшеницы, наиболее древним, распространенным полезным и любимым является виноград.

С давних пор виноградом лечились от разных болезней. И в настоящее время применяют «виноградное лечение» при упадке сил, в начальной стадии туберкулеза, при малокровии и нервных болезнях, при заболеваниях желудка

и печени, почек. Особенно полезен виноградный сок, который по питательности - содержанию различных веществ (кроме жира) - равен молоку. Из винограда, высушивая его, готовят изюм. На Кавказе выпариванием сгущают сок винограда и делают черчухелу - сладкую «колбасу», начиненную орехами. Из виноградного сока готовят лучшие вина. Дикий виноград обвивает высокие деревья. В виноградниках же его возделывают в виде кустов или шпалер, постоянно обрезая ветки - лозы.

Виноград, изюм, виноградный сок, виноградное вино! Сколько знаний, сколько труда вложено в них человеком! Какой длинный путь, исчисляемый веками, должны были пройти мысль и труд человека, чтобы получить, вырастить различные сорта винограда в разных местах многих стран.

Нет, пожалуй, ни одного знаменитого поэта, который не воспел бы в своих стихах виноград; у каждого из них найдем не одно произведение, посвященное этому растению и его чудесному соку.

Не стану я жалеть о розах,
Увядших с легкою весной;
Мне мил и виноград на лозах,
В кистях созревший над горой.
Краса моей долины злачной.
Отрада осени златой,
Продолговатый и прозрачный,
Как персты девы молодой, -

так писал наш великий поэт А. С. Пушкин.