

**Рецепты здоровья от А. Лопатиной,  
М. Скребцовой из книги  
«Медовые сказки».**



**ЦЕНТРАЛЬНАЯ (МЕЖПОСЕЛЕНЧЕСКАЯ)  
БИБЛИОТЕКА П. ТУРА**

**648000 Красноярский край  
Эвенкийский район п. Тура  
ул. 50 лет Октября д. 35**

Телефон: 8(39170) 31952; 31951;  
Эл. Почта: PlatonovaOV@tura.evenkya.ru  
Сайт библиотеки: [www.evenklib.ru](http://www.evenklib.ru)  
Страницы в социальной сети  
[https://vk.com/evenklib\\_tura](https://vk.com/evenklib_tura)  
<https://www.facebook.com/evenklib/>

Режим работы:  
(с 1 сентября по 31 мая)  
Пн-Пт с 12.00 до 19.00  
Без перерыва на обед  
Суббота—выходной  
Воскресенье с 11.00 до 18.00



Центральная (межпоселенческая) библиотека п. Тура  
5+ методико-библиографический отдел

**«Секреты здорового  
питания у детей»**



**Рекомендательный список  
литературы из серии  
«Здоровое питание детей»**

**Мед** содержит почти все микроэлементы, по составу напоминает плазму человека!

**Мед с апельсином**

Апельсин - 1 шт.

Мед - 2 ст. лож.

Апельсин с цедрой пропустить через мясорубку и добавить в него мед. Настоять 12 часов. Употреблять по 3 чайных ложки в день. В результате организм получит комплекс витаминов. Апельсин можно заменить лимоном или грейпфрутом.

**Сырный десерт с медом**

Любой твердый сыр - 100 гр.

Мед - 3 ст. лож.

Арахис или грецкие орехи - 0,5 стакан

Сыр натереть на терке, положить в прозрачную вазочку, залить, жидким медом и посыпать сверху поджаренными и измельченными орехами.

**Молочно-медовый коктейль**

Молоко охлажденное - 1 стакан

Лимонный сок - 1 ч. лож.

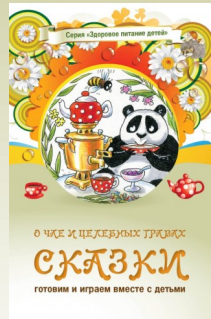
Мед - 1 ст. лож.

Столовую ложку меда смешать с чайной ложкой лимонного сока, вылить в стакан охлажденного молока и хорошо взбить.

*Авторы предупреждают, что книга дает только общую информацию о целебных свойствах меда и не предназначена для лечения различных заболеваний. Мед иногда вызывает аллергические реакции у некоторых людей.*

*Прекрасные книги для детей от Алеси Лопатиной и Марии Скребцовой научат Ваших деток ценить и разбираться в том, как правильно и полезно питаться. ...*

*Книги предназначены для занятий с детьми 5-10 лет, а также для домашнего чтения.*



**Сказки о чае и целебных травах : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 128 с. : ил. - (Здоровое питание детей).



**Сказки об орехах и шоколаде : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 108,[4] с. : ил. - (Здоровое питание детей).



**Овощи целители : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 224 с. : ил. - (Здоровое питание детей).

*В этой книге каждая сказочная история рассказывает о роли той или иной травы в жизни человека, ее целебных свойствах, а также предлагает читателям простые, вкусные рецепты здоровой кухни, которые можно приготовить вместе с детьми.*

*Эта книга расскажет детям и взрослым о чудесных дарах природы. Занимательные сказки и творческие задания объясняют детям роль орехов в питании человека. В книге вы найдете забавные рисунки для раскрашивания, которые знакомят детей с орехами. Кроме увлекательных сказок, бесед и игр, вы найдете в книге рецепты витаминной кухни, которые подобраны таким образом, чтобы дети могли приготовить их без помощи взрослых.*

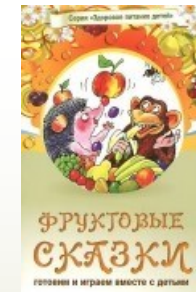
*Кроме увлекательных сказок, бесед и игр, вы найдете в книге рецепты витаминной кухни, которые подобраны таким образом, чтобы дети могли приготовить их сами.*



**Сказки о хлебе, злаках и каше : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - 3-е изд. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 128 с. : ил. - (Здоровое питание детей).



**Сказки о ягодах и грибах : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 208 с. : ил. - (Здоровое питание детей).



**Фруктовые сказки : готовим и играем вместе с детьми** / авт.: А. Лопатина, М. Скребцова ; худож. С. Морозова. - Москва. : Комсомольская правда, 2013. - 208 с. : ил. - (Здоровое питание детей).

*Мы часто думаем о нашем духовном и физическом здоровье, когда начинаем болеть и страдать. Но если бы мы знали о целебных силах даров природы, многие проблемы не коснулись бы нас никогда.*

*В этой книге маленькие городские девочки приезжают в гости к дедушке леснику и попадают в лесную академию. В лесной академии они узнают обо всех уникальных, питательных и целебных свойствах ягод и грибов. В лесной академии они каждый день отправляются на прогулки в лес или в поле и дышат воздухом, насыщенным ароматами трав и деревьев.*

*Мы задумываемся о своем физическом и духовном здоровье, когда наш организм не справляется с теми нагрузками, стрессами и проблемами, которые окружают, и тогда мы обращаемся за помощью к целебным силам даров природы. Но если бы мы познакомились с ними в детстве, нас, наверное, не коснулись бы многие проблемы.*