

Мария Кардакова

Я знаю, что я ем!

КРУПЫ



нарисовала
Алина Умирова

альпина
.дети

Кая и Мира — близнецы. Хотя они похожи внешне, но нравятся им разные вещи. Кая любит собирать конструктор, а Мира — рисовать, Каям нравятся собаки, а Мире — кошки. Но в одном они единодушны: макароны — самая вкусная еда на свете! Поэтому, когда их мама уехала в командировку, они решили, что будут питаться любимыми макаронами всю неделю.

Вот здорово! Чур, я с сыром!

А я с кетчупом! Ням!

Подождите-ка...




Однако папа девочек думал иначе. Дело в том, что он работает самым настоящим поваром в ресторане. Поэтому он решил, что раз уж ему предстоит кормить дочек всю неделю, то нужно удивить их новыми продуктами и вкусами. Ведь они точно ничем не хуже макарон!

Объявляю безмакаронную неделю! Идём в ресторан.



Папа привёл Каю и Миру не просто в ресторан, а на его кухню. Девочки впервые оказались у папы на работе. Здесь столько всего интересного! Огромные кастрюли, необычные инструменты, ряды холодильников... Больше всего девочкам понравились аккуратно расставленные банки с необычными разноцветными зёрнышками.



Это что, бусины?

Это крупы и бобы!
Каждый день я готовлю из них
вкусные и полезные блюда!



Крупы получаются из зерна.
Зёрна — это семена разных
растений. Их существует
множество видов!

Какие красивые!
А из чего их делают?

Похожи на пластмассу...

фасоль

С доисторических времён люди занимались земледелием и выращивали зерновые и бобовые культуры. Благодаря тому, что древний человек начал сеять зерно, появились первые государства. Как и много лет назад, в наше время крупы — основной продукт в рационе человека. Это не просто питательная и доступная еда, но ещё и полезная!

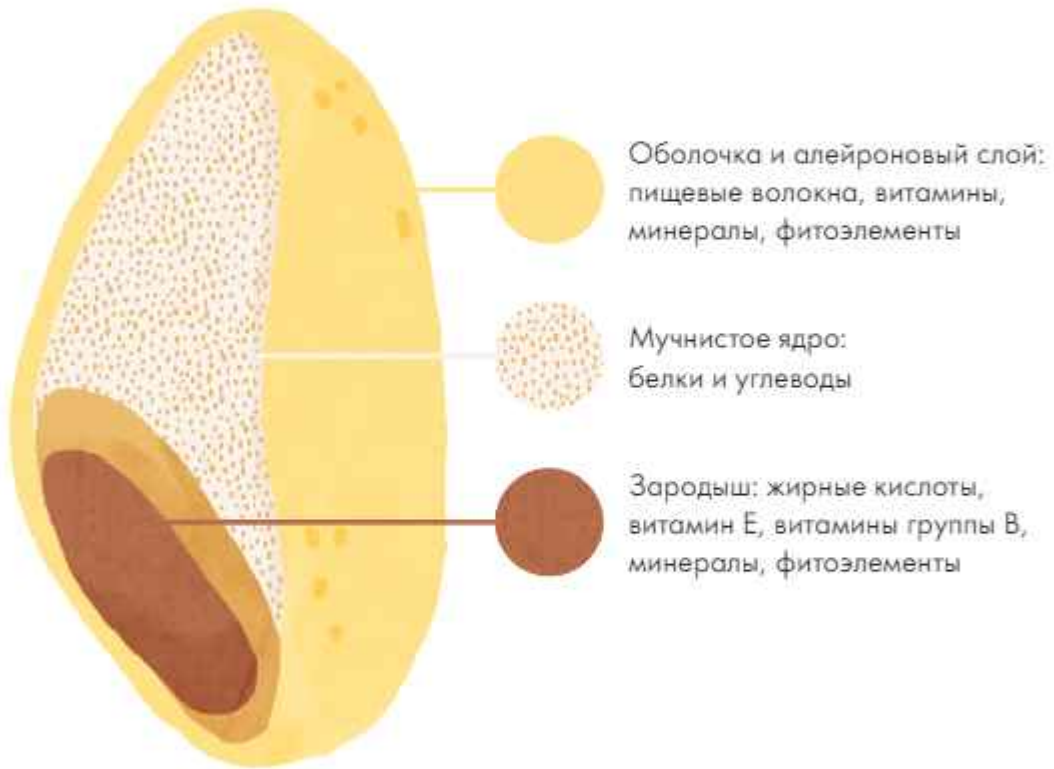


В древности зерно даже использовали вместо денег! Им платили за товары и услуги.



Польза круп заключается не только в развитии цивилизации. Папа рассказал Кая и Мире, что в каждом зёрнышке содержится очень много полезных веществ. Если есть крупы, организм будет получать практически всё, что необходимо для здоровья и энергии!

ЗЁРНЫШКО



Кая и Мира решили, что в их домашнее меню обязательно надо включить блюда из красивых и полезных круп. Нужно только выбрать из каких. Они попросили папу рассказать им о крупах и бобах поподробнее.

Устроим строгий отбор!



Составление домашнего меню — это вам не шутки.

