**Приложение № 13**

 **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**

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!