



СПРОСИТЕ
РЕБЕНКА
О ЯГОД!

ЯГОД!

В этом месяце мы узнаем все о ягодах. Орегонские фермеры выращивают довольно много ягод, таких как клубника, черника, ежевика, малина, Мэрион ягоды, и другие. Свежие ягоды очень вкусны по сезону, а зимой можно насладиться и морожеными. Добавьте ягоды в овсянку, хлопья или йогурт. Взбейте замороженные ягоды с йогуртом, молоком, добавьте мед и у Вас получится восхитительный напиток.

РЕЦЕПТ. МЫ ЕГО ПОПРОБОВАЛИ В
КЛАССЕ! ВЫ ПОПРОБУЙТЕ ДОМА.

★ ПОДСКАЗКИ

- Выбирая ягоды, следите, что бы они не были раздавленные или грязные.
- Свежие ягоды надо съесть в течении недели, а заморозки продержатся в морозилке от 6 месяцев до года.
- Зимой: покупайте ягоды замороженными, сухими или консервированными (варенье, джемы).
- Летом покупайте свежие ягоды у местных фермеров на рынках, в магазинах или собирайте сами. Посетите этот ресурс <http://www.tricountyfarm.org> там можно найти где собирать ягоды не далеко от дома.



Дети могут готовить: Ягоды

Дети могут помочь с преготовлением Ягод:

- Делать ягодный йогурт десерт
- Добовлять ягоды
- Мыть свежие ягоды холодной водой

ЯГОДНЫЙ ЙОГУРТ (ЛЕГКИЙ ЗАВТРАК ИЛИ ЗАКУСКА) 4-6 ПОРЦИЙ

1 пакет размороженных в холодильнике ягод
1 кварта обезжиренного йогурта (обычный, ванильный, или медовой)
Мюсли (по желанию)
Мед (по желанию)

Приготовление на стеклянный стакан:
Для малых детей пользуйте 1/2 чашки йогурта. Пользуйте 1/4 чашки ягод на одну порцию. Наложите пару ложек йогурта на дно стекляного стакана. Наверх добавьте пару ложек ягод. Если пользуйте обычный йогурт, добавьте немного меда (по желанию.) Добавьте больше йогурта наверх. Продолжайте добовлять слои йогурта и ягод пока стакан будет наполненный. Добавьте мюсли наверх, по желанию.

Приготовление в чашу:

Следуйте инструкции в малой чаше вместо стакана. Пользуйте 1/2 чашки йогурта и 1/4 чашки ягод для малых детей.

LAST MONTH...

This is placeholder copy. It can be used to highlight a reminder of what you covered in class last month, a short description of a fun, related activity parents can do at home with their children, or can be used to suit your needs, though it's recommended to keep it related to fresh food. Lorem ipsum dolor set amit. Ehendiasi aut dolut inctum ad ulligen daectatur alitaectur sumque anderum que planisq uoditio nseque modiam que volorrovit.

IN OUR CLASSROOM



This is placeholder copy to describe what is happening in the photos above. Lorem ipsum dolor set amit. Ehendiasi aut dolut inctum ad ulligen daectatur alitaectur sumque anderum que planisq uoditio nseque modiam que volorrovit. Lorem ipsum dolor set amit. Ehendiasi aut dolut inctum ad ulligen daectatur alitaectur sumque anderum que planisq uoditio nseque modiam que volorrovit.

COMING UP...

PUMPKINS, BUTTERNUT SQUASH, ACORN SQUASH AND MORE!