



Ребята, а давайте вместе
укреплять иммунитет.
В этом нам помогут
лекарственные травы,
которые растут в нашем
огороде

Вам понадобится:

-Чайник с кипятком

-Чашка

-Ложка

По 2 листочка: чабреца

мяты

зверобоя

тысячелистника

цветы ромашки



Шаг №1

В чашку положи

По 2 листочка: чабреца,

мяты, зверобоя

тысячелистника

цветы ромашки

Шаг №2

Теперь подожди 15-20
минут

Пока чай настоится

Можно добавить по

вкусу мед, лимон

Приятного чаепития!

