

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 60
МАДОУ детский сад № 60

620025 г. Екатеринбург, переулок Утренний, 3

E-mail: madou60.or@yandex.ru

Сайт: <http://60.tvoyasadik.ru>

Телефон/факс: 8(343)252-35-53/252-35-53

ИНН 6685037867 КПП 668501001

Педагогический проект «О правильном питании и пользе витаминов»

Автор проекта:

**Журавлева Марина Николаевна,
воспитатель**

Участники проекта:

**воспитанники средней группы,
родители воспитанников**

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ

«О правильном питании и пользе витаминов»

Тип проекта: познавательно-творческий

Срок реализации: март-апрель 2020

Участники проекта: воспитатель Журавлева Марина Николаевна, воспитанники средней группы, родители воспитанников

Цель: формирование у детей и их родителей представлений о здоровом питании, о продуктах, приносящих пользу организму, об организации правильного здорового питания; вовлечение родителей в совместную деятельность с детьми.

Задачи:

Для детей:

- Познакомить детей с понятием «правильное питание», «витамины». Дать знания о наличии витаминов и пользе овощей, фруктов и продуктов питания.
- Воспитывать желание употреблять полезную для здоровья пищу.
- Формировать у детей представления о продуктах здорового и нездорового питания.
- Расширить представления о полезных продуктах питания.
- Мотивировать детей к соблюдению правил рационального и здорового питания.

Для родителей:

- Привлекать внимание к проблеме здорового питания, вовлекать в реализацию проекта.
- Актуализировать знания о здоровом питании.
- Обогащать опыт взаимодействия с детьми.

Для педагогов:

- организовать систему работы по формированию у детей и их родителей представлений о правильном питании.
- пополнить методическое обеспечение для реализации данного направления.

Предполагаемый результат

Дети

- Расширить знания и представления о значении здорового питания для здоровья человека, о необходимости заботы о своём здоровье, бережном отношении к своему организму, представлений о том, что вредно и что полезно для здоровья и как витамины влияют на организм человек
- Проявление устойчивого интереса детей к здоровому образу жизни и к правильному питанию, в частности.

Родители

- Обогащение опыта взаимодействия с детьми; повышение активности в реализации проекта.
- Проявление устойчивого интереса к приобщению детей к ценностям здорового образа жизни.

Продукт проекта: создание книги «Домашние рецепты»

Актуальность

Детское питание — вопрос актуальный для нашего времени. Дети становятся заложниками яркой рекламы ресторанов фаст-фуда, проводящих детские праздники, и в выборе между полезной и вкусной, но вредной пищей, отдают предпочтение последнему. Вместе с тем растёт осознание того, что необходимо возрождать культуру правильного питания, внедрять здоровое питание в детском саду, семье. На сегодняшний день родители часто пренебрегают принципами здорового питания из-за нехватки времени. Быстрое питание, пропаганда фаст-фудов— все это никак не способствует привитию навыков правильного питания. Мы уверены, что наш проект, способен повлиять на изменения подхода к питанию детей у родителей, пониманию детьми непосредственной зависимости состояния здоровья от здорового, правильного питания.

Методы работы с детьми: наглядный, словесный, практический методы, использование ИКТ технологий, познавательно-игровая деятельность, беседы, наблюдения, совместные игры.

Этапы реализации проекта

1 этап – Подготовительный

Задачи:

- Определение знаний у детей о здоровом питании, витаминах, вредных и полезных продуктов до начала проекта.
- Подбор иллюстративного материала по теме, настольно – печатных игр, дидактических игр, материалов для игр.
- Организация предметно-развивающей среды: изготовление дидактических игр, раскраски на тему здорового питания.
- Оповещение родителей о запуске проекта.
- Подбор методической литературы, художественной литературы для чтения, загадок по теме, аудиозаписей, видеоматериалов.

2 этап – Практический

- Организация сюжетно - ролевых, дидактических и подвижных игр, индивидуальной и групповой работы.
- Проведение цикла тематических мероприятий с детьми.
- Организация целенаправленной просветительской консультативной деятельности с родителями по вопросам развития у детей знаний о правильном питании.
- Подготовка сборника «Домашние рецепты».

3 этап - Результативный

- Изучение мнений родителей о работе проекта;
- Создание коллажа «Полезные и вредные продукты»;
- Презентация сборника «Домашние рецепты».

Содержание и методы реализации проекта

Образовательная область	Мероприятие
Физическое развитие	Подвижные игры: «Съедобное - несъедобное», «Собери урожай», «Найди овощ», «Найди только полезные продукты», «Овощи и фрукты». Эстафеты: «Варим борщ и компот», «Фрукты и овощи».
Социально-коммуникативное развитие	Обыгрывание ситуаций: «Как правильно мыть руки перед едой», «В гости к Зайчику», «Что можно приготовить из овощей». Сюжетно – ролевые игры: «Магазин», «Семья покупает полезные продукты», «Помогаем готовить маме на кухне» и др.
Познавательное	Еженедельные беседы, проблемные ситуации на темы:

<p>развитие</p>	<p>«Овощи фрукты полезные продукты», «Что значит полезные продукты», «Вредная еда», «Витамины – наше здоровье» и т.д. Наблюдения на прогулке за машиной, которая привозит продукты в детский сад. Дидактические игры и упражнения: «Что несъедобное?», «Подбери предметы по образцу», «Проведи линию от продукта до тарелки»,» : Упражнение «Пицца»(положи сверху продукты); Рассматривание картинок.</p>
<p>Речевое развитие</p>	<p>Заучивание стихов и пословиц о витаминах, отгадывание загадок; Словесные дидактические игры и упражнения: «Какой сок, какое варенье, какой джем(согласование прилагательных и имен существительных), «Назови ласково», «Один много», «Найди по описанию», «Что где растёт». Рассматривание иллюстраций: « Овощи фрукты», «Продуктовый магазин» и т.д. Проведение пальчиковой гимнастики: «У Лариски -две редиски», «Капуста», «Салат», «Огород» и т.д. Чтение художественной литературы: «Сказка Репка», «Вершки и корешки», Н.Н Носов «Огурцы», В. Сутеев «Мешок яблок», В. Сутеев «Яблоко», Г. Юдин «Как варить компот». Стихи: «Вкусная мука», «Маша и каша», Г. Ладонщиков «Блины», «Волшебные каши», «Борщ» т т.д.</p>
<p>Художественно-эстетическое развитие</p>	<p>НОД: -Лепка: «Помидоры и огурцы» -Аппликация: «Банка с вареньем» -Рисование: «Корзина с фруктами» Раскрашивание карандашами по предложенному образцу в свободной деятельности «Фрукты и овощи» Рисование и раскрашивание по трафарету.</p>
<p>Работа с родителями</p>	<p>Информация в родительском уголке о начале работы над проектом, приглашение к участию; Размещение справочной информации по тематике бесед и занятий с детьми . Участие родителей в создании книги «Домашние рецепты»; Рекомендовать родителям просматривать и обсуждать информацию из мультфильмов и телевизионных</p>

	программ: о здоровом питании, вредных и полезных продуктах, о правилах приёма пищи»; Понаблюдать с ребёнком в магазинах: какие полезные и вредные продукты продаются.
--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Список литературы:

1. Азбука питания. Методические рекомендации по организации и контролю качества питания в дошкольных образовательных учреждениях. Составитель Н.А.Таргонская — М.: ЛИНКА-ПРЕСС, 2002.
2. Белая К.Ю. Формирование основ безопасности у дошкольников. Пособие для педагогов дошкольных учреждений и родителей. – М.: МОЗАИКА – СИНТЕЗ, 2012.
3. Вахрушев А.А., и др. Здравствуй мир! Окружающий мир для дошкольников. Методические рекомендации для воспитателей, учителей и родителей – М.: Баласс, 2006.
4. Голубев В.В. и др. Практикум по основам педиатрии и гигиены детей дошкольного возраста. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
5. Моргунова О. Н. Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ, Воронеж 2007.



Приложение к проекту



ПОЛЕЗНЫЕ ДРУЗЬЯ

Овощи, Фрукты, Ягоды



Овощи содержат витамины, минеральные соли и клетчатку, которая нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта. Ассортимент овощей должен быть разнообразным: **морковь, лук, капуста, репа, редис, тыква, лук, помидоры, кабачки, огурцы.**



Фрукты очень полезны детям, особенно **яблоки, апельсины и бананы.** В **апельсинах** содержится большое количество витамина С, минеральные соли. **Бананы** содержат белки, клетчатку. **Яблоки** обладают чудодейственной силой благодаря высокому содержанию пектинов, аскорбиновой кислоты, фруктозы, каротина. Детям очень полезны груши и лимоны.

Ягоды представляют большую ценность для детей. Особенно полезна **клюква.** В её состав входят пектины, дубильные вещества, медь, алюминий, серебро, йод, марганец, цинк, калий, барий. В лечебных целях полезна **черника.** Она обладает противовоспалительным и кровоостанавливающим свойствами. **Малина** улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, оказывает жаропонижающее действие.



Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.

Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



Вредная еда



Домашние рецепты



Пирог с яблоками и корицей (от Славы)

Для приготовления пирога нам понадобятся:

-мука пшеничная 0,5 кг.

-молоко 0,25 л.

-соль 0,5 ч.л.

-сахар 2 ст.л. (для теста)

-дрожжи быстрорастворимые 0,5уп.

-яйцо 1 шт.

-яблоки 5-6 шт.

-корица 1 уп.

-масло подсолнечное 3-4 ст.л.



В заранее приготовленную емкость добавляем соль, сахар, дрожжи и все перемешиваем. Затем, продолжая помешивать, вливаем теплое молоко, яйца, масло. После того, как все ингредиенты хорошо перемешаются добавляем муку, тщательно

перемешиваем и оставляем на 1 час вымешивая по мере поднятия.

Пока тесто "подходит"- готовим начинку. Яблоки тщательно промываем и режем на ломтики. Готово тесто раскатываем, выкладываем на противень и добавляем яблоки и посыпаем сверху корицей и сахаром. Накрываем вторым коржом, смазываем растительным маслом и снова посыпаем сахаром. Ставим в духовку на 30-40 минут и выпекаем при 180 градусах.



Наш пирог готов!

Приятного аппетита!



«Мишки Барни» по-домашнему

Дети очень любят покупной десерт «Барни». Это выпечка в виде мишки. Рецепт не сложный и можно его приготовить в домашних условия. Порадуйте себя и своих детей знакомым десертом «Барни» по-домашнему. Получится также вкусно, а главное гораздо полезней, чем в магазине.



Ингредиенты:

- Яйца - 2 шт.
- Сахарный песок - 100 гр.
- Сливочное масло – 100 гр.
- Кефир – 100 мл.
- Мука – 200 гр.
- Разрыхлитель – 12 гр.

1. Вбейте куриные яйца, хорошенько взбейте, до образования пышной белой пены.

2. Взбивайте яйца и понемногу добавляйте сахар.

3. Сливочное масло заранее достаньте из холодильника, добавьте его к яйцам и сахару, перемешайте и влейте кефир.

4. Просейте муку и соедините с разрыхлителем. Понемногу добавьте в миску, и хорошенько все размешайте.

5. Заполните силиконовые формочки чуть больше чем наполовину. По желанию можно добавить изюм, курагу, шоколад, цедру лимона или апельсина.

6. Отправьте в разогретый до 180 градусов духовой шкаф.

7. Ждем 20-25 минут.



Приятного аппетита!

Овсяноблин на завтрак

Ингредиенты:

Для осяноблина нам понадобится:

-3 ст.л овсянки долгой варки

-50 мл молока

-1 яйцо

-щепотка соли

Начинка:

-детский творожок классический 50 г

-огурец

-помидорка

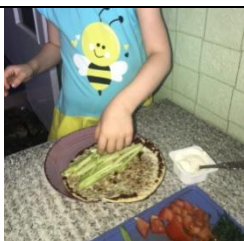
-зелень



Подготовка:

Смешиваем в миске ингредиенты для овсяноблина до однородной консистенции и выпекаем на предварительно раскалённой сковороде с двух сторон.

Для начинки нарезаем огурец соломкой, помидорку кубиками, мелко рубим зелень. В детский творожок мы добавили сушеный чеснок и немного посолили. (творог можно заменить на сметану или натуральный йогурт. Начинка в блин может быть и сладкая, мы, например, любим еще с творогом и бананом 😊)



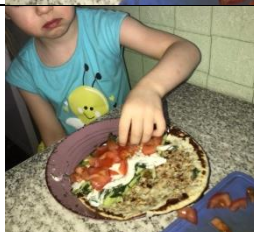
Кладём перед собой готовый овсяноблин и выкладываем на него огурчик...



...присыпаем зеленью



кладём сверху наш творожный соус...



...а на него выкладываем помидорки



Закрываем блинчик как показывает нам Алиса



Для удобства можно разрезать пополам 😊



Блюдо готово!
Приятного аппетита!

Готовим правильную шаверму

Ингредиенты:

- лаваш
- куриная грудка
- свежий огурчик
- свежая помидорка
- морковь по-корейски (в варианте для взрослых)
- любой любимый соус (у нас томатно-сметанный)
- масло оливковое
- соль, специи по вкусу

- Куриную грудку предварительно отбиваем, солим. Столовую ложку оливкового масла смешиваем с приправами (у нас итальянские травы и копченая паприка) и обмазываем грудку. Далее выкладываем на сухую гриль-сковороду и обжариваем с двух сторон. Режем соломкой.
- Огурец нарезаем соломкой.
- Помидор дольками.
- Подготавливаем лаваш, нарезаем его квадратами.



Разворачиваем квадрат лаваша и наносим на него соус как показывает Алиса



Выкладываем курочку



Затем огурчики



и помидорчик



Добавляем морковь по-корейски только во взрослом варианте блюда



Сворачиваем в конвертик и подсушиваем с двух сторон на гриль-сковороде.



Блюдо готово!
Приятного аппетита!

Сладкий ролл

Подготавливаем ингредиенты:



*блинчик
приготовленный по
любому любимому
рецепту
*любимые фрукты (у нас
яблоко, киви,
консервированы персик)
*творожный сыр



Кладем перед собой
блинчик и намазываем
на него творожный сыр
(как показывает Алиса)



Выкладываем сверху
на сыр ровным слоем
яблоки, киви и
персики,
предварительно
порезанные на мелкие
кубики



Далее загибаем края
конвертиком



и сворачиваем в ролл



Очень осторожно с
помощью взрослых
разрезаем этот ролл на 4
части.



Выкладываем
получившееся роллы и...



...украшаем. У
Алисы два ролла
украшены
творожным сыром и
два ролла политы
карамельным
соусом.



**Блюдо готово
Приятного аппетита!**

Вареники с вишней от Ульяны

Вам понадобится:

Для теста:

- 150 гр. муки
- 100 мл. питьевой воды
- 1 ст. л. растительного масла
- соль и сахар по вкусу

Для начинки:

- 200 гр. свежемороженной вишни без косточек
- 3 ст. ложки сахара



Шаг 1:

Просеять муку в глубокую миску, добавить воду, масло, соль и сахар, замесить тесто. Оставить тесто отдохнуть 30 минут.



Шаг 2:

Вишню выложить на сковороду, засыпать сахаром и поставить на медленный огонь на 3-5 минут, затем отставить остывать.



Шаг 3:

Тесто раскатать и вырезать круги, посыпая их мукой.



Шаг 4:

Выложить вишню на заготовки теста и сформировать вареники.

Шаг 5:

Варить вареники в кипящей воде 7-8 минут.



Шаг 6:

Подавать вареники со сметаной и сахарной пудрой. Приятного аппетита!

Вареники с картошкой



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- ✓ Пшеничная мука - 2 стакана,
- ✓ Молоко - ½ стакана,
- ✓ Вода - 0,3 стакана,
- ✓ Яйцо куриное - 1 штука,
- ✓ Растительное масло - 1 чайная ложка,
- ✓ Соль - 1 чайная ложка,
- ✓ Картофель - 1,5 кг,

РЕЦЕПТ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Очистите картошку, поставьте варить, посолите.
2. Пока варится картошка, начинаем замешивать тесто. Для этого нужно высыпать в миску муку. Затем в стакане смешиваем яйцо, молоко, воду и соль.
3. Выливаем эту смесь в муку, замешиваем тесто, добавляем масло. Готовое тесто накрываем тряпочкой и оставляем на 40 минут.
4. Сделать из картофеля пюре, соль и перец по вкусу, можно добавить укроп. Оставляем остывать картошку.
5. Тесто раскатываем и нарезаем.
6. Берем картофель и лепим вареники.
7. Ставим кастрюлю с водой, доводим до кипения.
8. Когда вода закипает, бросаем в нее слепленные вареники. Подаем со сметаной.

Салат "для друзей"

Ингредиенты

Куриная грудка копчёная - шт.

Грибы маринованные опята – 1 банка

Оливки – 1 банка

Пучок Зелени петрушки – 1 шт.

Картофель – 5 шт.

Морковь отварная – 2 шт.

Майонез – 2 ст. ложки



Как приготовить

1. На крупной тёрке натереть морковь, порезать кубиком куриную грудку, с грибов слить воду. Все перемешать с майонезом в глубокой миске и отправить пока в холодильник.
2. Картошку почистить, нарезать кубиком, пожарить во фритюре. Оставить остывать. Зелень мелко порубить.
3. Теперь собираем салат. На большое, плоское блюдо выкладываем заправленный майонезом салат, посыпаем зеленью и выкладываем картофель. Сверху можно сделать майонезную сеточку и украсить маслинами.



Куриные сердечки в сметанном соусе

Ингредиенты:

Сердечки куриные —

1 килограмм

Сметана — 200 гр.

Лук репчатый — 2 штуки

Морковь — 1 штука

Перец черный молотый —

1 чайная ложка

Соль — по вкусу

Масло растительное — по вкусу (для жарки)



Как готовить:

1. Для начала сердечки, конечно же, необходимо очистить от пленок, сосудов и жира, затем тщательно промыть.
2. Теперь наливаем в глубокую сковороду немного растительного масла и выкладываем сердечки. Солим и перчим по вкусу, убавляем огонь и тушим сердечки минут 20, при необходимости можно добавить немного водички.
3. Тем временем чистим и нарезаем репчатый лук небольшими кубиками. Морковь чистим и трем на крупной терке. В отдельную сковороду наливаем растительное масло и ставим на огонь, обжариваем овощи до золотистого цвета.
4. Перекладываем морковь и лук на сковороду к сердечкам, перемешиваем все и тушим минут 5-7. Затем добавляем сметану (если она слишком густая ее можно развести водой), перемешиваем.

5. Когда соус закипит, выключаем огонь и даем блюду постоять под закрытой крышкой минут 10-15. Вот теперь сердечки готовы, и их



можно попробовать, приятного аппетита.



Манник на сметане (от Славы)

Для приготовления манника на сметане
нам понадобится

- 3 яйца
- 1 стакан сахара
- 1 стакан сметаны
- 1 стакан муки
- 1 стакан манки
- 150 грамм масла (или маргарина)
- 1/2 чайной ложки соды

Приготовление.

Муку просеять.

Яйца взбить с сахаром в пену, но не очень интенсивно. Должна получиться однородная, но жидкая масса.

Муку смешать со взбитыми яйцами, добавить манку, сметану, растопленное масло, соду. Все хорошенько перемешать до однородной массы. По своей консистенции масса напоминает сметану.

Форму для выпечки смазать маслом.

Залить тесто в форму.

Выпекать в течение 20-30 минут.

Чтобы манник получился еще вкуснее, в тесто можно добавить изюм или кусочки фруктов.

Готовый манник посыпать сахарной пудрой.



Салат "Винегрет" с квашеной капустой и зеленым горошком



Существует много рецептов приготовления полезного и вкусного салата «Винегрет». Нашей семье нравится рецепт классического винегрета с квашеной капустой, солеными огурцами и консервированным зеленым горошком. Хотим представить вашему вниманию фоторецепт и разберемся, чем именно полезен винегрет.

Продукты необходимые для приготовления нашего винегрета:

Свекла отварная - 1 шт.

Картофель отварной - 3 шт.

Морковь отварная - 2 шт.

Капуста квашеная - 200 г

Огурцы соленые - 2 шт.

Горошек зеленый консервированный - 1 банка

Масло растительное для заправки - по вкусу

При всей практичности винегрет является очень полезным. Давайте разберемся, чем именно полезен для нашего организма винегрет:

Морковь. Очень полезна для зрения из-за высокого содержания каротина в ней.

Картошечка в мундире. Сваренная таким способом картошка помимо всех содержащихся в ней полезных веществ богата еще и витамином С.

Соленые огурчики. Тоже полезный для организма продукт. Молочная кислота, присутствующая в них, убивает вирусы.

Свекла. Основа всего блюда, как мне кажется. Очень хорошо влияет на всю систему пищеварения. Улучшает обмен веществ в организме, помогает скинуть лишний вес. Употребление в пищу вареной свеклы полезно для печени.

Зеленый горошек. Полезен для головного мозга и мыслительной деятельности.

Квашеная капуста. Очень полезна для всего организма. Богата витаминами, улучшает пищеварение, укрепляет организм.

Пошаговый фоторецепт

Шаг 1. Отвариваем овощи в мундире: картофель, морковь, свеклу. Остужаем их и очищаем от кожицы. (Морковь необходимо брать сладкую и оранжевую, тогда, смешав с кислыми продуктами, мы получаем контрастный вкус, который никого не оставит равнодушным).



Шаг 2. Высыпаем в миску банку консервированного горошка. Добавляем квашеную капусту (по желанию можно капусту измельчить).



Шаг 3. Далее нарезаем кубиками: маринованные огурцы, овощи - картофель, свеклу и морковь. Высыпаем все нарезанные ингредиенты в миску.



Шаг 4. Заправляем винегрет растительным маслом и перемешиваем.



Шаг 5. Готовый винегрет можно подавать к столу.



Посмотрите, какой он красивый и пестрый наш салат «Винегрет»! Мммм...вкусный и полезный, целый кладезь витаминов! Приятного аппетита!

Банановый смузи

Быстро, вкусно и полезно!

Время приготовления:

3-5 минут

Ингредиенты:

- банан
- лён или льняная каша
- ряженка или натуральный йогурт (лучше более жирный)

Техника:

- блендер
- кофемолка/мельничка (для льна)

Шаг 1.

Льняное семя размолоть в кофемолке или мельничке (не в муку – должен быть средний помол).

Шаг 2.

Банан очистить, разрезать на крупные части – это облегчит процесс измельчения.

Шаг 3.

Загрузить бананы в блендер, залить кисломолочную основу и насыпать лён. Взбивать до однородной консистенции.

Смузи готов!

Приятного аппетита!



Печенье детское (от Тимофея)

Мука - 450 грамм
Масло сливочное - 200 грамм
Сахар - 200
Яйцо - 1 штука
Молоко - 50 миллилитров
Сахар ванильный - 2 чайные ложки
Соль - 0,5 чайной ложки



В миску кладём 200 граммов мягкого сливочного масла, добавляем 200 сахара. Взбиваем до получения белой пышной массы. В процессе перемешивания добавляем 2 чайные ложки ванильного сахара и половину чайной ложки соли. При желании можно добавить в тесто миндальную эссенцию, апельсиновую цедру или другой ароматизатор, по вашему вкусу.

В отдельной миске смешиваем одно яйцо и 50 миллилитров молока, добавляем в масляную смесь 450 граммов муки и яйцо с молоком. Выкладываем тесто на кухонную плёнку, придаём удобную для дальнейшей работы форму, заворачиваем и отправляем в холодильник, минимум на 2 часа.

Через два часа вынимаем тесто из холодильника, присыпаем стол, тесто и скалку мукой и раскатываем песочное тесто в пласт толщиной 3 различной формы, перекладываем на противень и выпекаем 10 минут в заранее разогретой духовке при температуре 180-190 градусов Цельсия. Из этого количества теста у нас получается, приблизительно, 60 печений среднего размера.

Готовое Сахарное песочное печенье вынимаем из духовки, даём остыть и подаем очень вкусное, нежное и красивое печенье к чаю или к кофе.

Тыквенный крем-суп

Время приготовления:

30-40 мин

Полезность:

зашкаливает!

Ингредиенты:

- тыква баттернат 1 шт.
- морковь 1 крупная
- лук 1 шт.
- масло оливковое (2-3 столовые ложки)
- чистая вода (1 стакан)
- соль (по вкусу)
- куркума (на любителя)
- сушёный или свежий укроп
- сухарики
- сметана.

Посуда, техника:

Сковорода с высоким бортом, измельчитель/блендер.

Шаг 1.

Почистить овощи, извлечь кости из тыквы, приготовить посуду.

Шаг 2.

Нарезать тыкву небольшими кубиками, морковь – соломкой, лук мелко, как только можете. На раскалённую сковороду налить оливковое масло и высыпать овощи. Посолить и добавить куркуму.

Шаг 3.

Посолить и добавить куркуму, а затем обжаривать в течение 5-7 минут, не дожидаясь подгорания.

Шаг 5.

Добавить воды, накрыть крышкой и тушить до мягкого состояния 15-20 минут.

Шаг 6.

Поместить тушёную смесь в блендер и измельчить до кашеобразного состояния.

Шаг 7.

Перелить суп в тарелки, добавить сметану, украсить укропом и сухариками.



Готово! ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Омлет от Аленушки

Очень простое, питательное и вкусное блюдо на завтрак для всей семьи.

Готовиться очень просто.

Ингредиенты:

- Молоко 100мл
- Яйцо 4шт
- Соль по вкусу
- Растительное масло 2ч.л.



Шаг 1.

Наливаем в глубокую миску молоко и туда же взбиваем яйца

Шаг 2.

Добавляем соль по вкусу и взбиваем венчиком в однородную смесь

Шаг 3.

Разогреваем сковороду и готовим 4 минуты, иногда помешивая.

Подавайте на стол теплым.

Приятного аппетита



Советы родителям





СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА...



1. Не делайте за столом замечаний.

2. Не рассказывайте страшных историй.

3. Не говорите о проблемах.

4. Не запугивайте, не упрекайте.

5. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.

6. Украсьте блюдо.



7. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за старанье, воспитанность.



ИГРЫ ПО ПИТАНИЮ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ

Как убедить ребенка в важности и необходимости соблюдения принципов правильного питания? Мы рекомендуем организовать этот процесс в виде игры. Игра — это наиболее действенный для дошкольника способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем! Но пусть правила в этой игре будут особенные, связанные с выполнением ребенком тех или иных правил здорового питания. Вариантов тут множество, вот некоторые из них.

«Каша разные нужны». Взрослый предлагает ребенку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи — гречневая; каша из риса — рисовая и т. д.*)

«Магазин полезных продуктов». «Покупатель» загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

Например.

Покупатель. *Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Ее можно пить просто так или варить на ней кашу.*

Продавец. *Это молоко?*

Далее пары «продавец — покупатель» меняются ролями и игра продолжается.



Загадки о питании!

- 1. Этот сладкий, вкусный, полезный продукт очень любил
медвежонок Вيني-Пух. (Мёд)*
- 2. И глубокая, и мелкая
кормит вкусно нас... (тарелка).*
- 3. Чтоб быть здоровым без заминок,
ешь побольше... (витаминов).*
- 4. С мылом чистою водой
Руки мой перед... (едой).*
- 5. Есть полезно разные продукты,
Вот, к примеру, овощи и... (фрукты).*
- 6. В деревне где-то далеко
даёт корова... (молоко).*
- 7. Яйцо – такой кружок,
Есть в нём белок, а есть — ... (желток).*
- 8. Салат заправить им так классно!
Вкусно растительное... (масло).*
- 9. Чтобы со здоровьем не расстаться,
Надо всегда вовремя... (питаться).*
- 10. Чтоб здоровым всегда быть,
Надо за едой следить.
Реже ешь ты углеводы,
Только чистую пей... (воду).*
- 11. Чтобы стройными быть, дети,
Реже ешьте вы... (конфеты).*
- 12. Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи... (любить).*
- 13. Есть в нём кальций и белок,
Ешьте чаще вы... (творог).*