


МДОУ Зебляковский детский сад

Правильное питание – залог здоровья





*Полезная еда залог здоровья,
Об этом знает каждый, стар и млад,
В еде здоровой море витаминов,
А, витамины это – просто клад!
Еду готовим мы из правильных продуктов,
Из свежих фруктов, свежих овощей,
Морковь, петрушка, яйца, сыр, сметана,
Печенка, тыква, рыба, сельдерей!
И это только часть еды полезной,
Питаться нужно правильно всегда,
Не забывать о качестве продуктов,
Здоровому питанию хвала.*

**Дети в садике живут
Пищу вкусную жуют
С каждым днём все
подрастают
Сил, здоровья
набирают**



Завтрак

Каша геркулесовая с яблоком «Забавная хрюшка»

С давних пор на Руси любимой едой была каша. К кашам на Руси всегда относились трепетно. Наши повара готовят вкусные, ароматные, рассыпчатые каши. Каши очень полезны детям и взрослым, они богаты белками, углеводами, витаминами

*Кушай кашу “Геркулес”-
Это чудо из чудес!
Это вам не просто каша,
С яблоком хрустящим,
А забавный поросенок,
Самый настоящий!*



Какао с молоком «Вкусняшка»

Какао – ароматный напиток из бобов какао, чашка какао в день продлевает жизнь и бережет здоровье.

**В чашке вкусное какао.
Вкусно! – дети говорят,
Потому что наши дети быть здоровыми хотят.**



Второй завтрак. Фруктовая пирамидка

Многие люди наверняка знают, что фрукты являются не только вкусными, но и очень полезными для детей. Фрукты богаты на клетчатку, витамины и бета-каротин. Это делает их очень важной составляющей на детском столе.

**Ай да груша! Что за диво!
И румяна, и красива.
Яблочко родное,
Наше, наливное.
И заморский гость, банан,
Переплыл он океан.
Его солнце попросило
Передать свою нам силу.**



Обед.

Супчик с мясом «Буквоешка»

Каждый ребенок обязательно должен кушать домашние супчики. Супы служат источником энергии и пищевых составляющих, необходимых для нормального развития ребенка, а также благотворно влияют на его организм.

**Глубоко- не мелко,
Буковки в тарелках:
Луку головка,
Красная морковка,
Петрушка, картошка,
Вермишели немножко.
Вот и буковка плывет,
Заплывает прямо в рот!**



Картофельное пюре с сосиской «Веселая гусеничка»

Картофельное пюре - одно из легких блюд в приготовлении. Чем полезна картошка для ребенка? Этот овощ улучшает обмен веществ, нормализует водный баланс и выводит токсины из организма. Кроме того, высокое содержание калия помогает улучшить работу сердечной мышцы.

**Мы сперва картофель чистим,
Варить ставим, дальше ждем.
Мягкий, сваренный картофель
Мы посолим, потолчем.
Маслица в него добавим
Украшать скорей начнем:
Вот гусеница из сосиски
По тарелочке ползет.
Огуречная трава так
И просится нам в рот.**



Кисель «Сочная ягодка»

Химический состав напитка богат и разнообразен. Продукт избавляет желудочно-кишечный тракт малыша от шлаков, токсинов и вредных микробов. А содержащийся в составе напитка крахмал способствует удержанию в нем целебных веществ фруктов и ягод, из которых варят кисель.

**Будем мы варить кисель:
Ягод сочных приготовим,
Сок из них мы отожмём
Да крахмальчик разведём!
В воду все опустим это,
До кипения доведём.
И кисель из сочных ягод
С удовольствием попьём!**



Уплотненный полдник.

Омлет от Курочки Рябы

Омлет – легкое и быстрое в приготовлении, вкусное и сытное, при этом диетическое блюдо, которое отлично подходит на завтрак и ужин. Яйца, являющиеся основой данного рецепта, содержат витамины А, D, E и группы В, фосфор, калий и кальций, аминокислоты и другие полезные элементы.

Любят дети все омлет! Знаем мы его рецепт:

Два яйца в тарелку вбить,
Молока чуть-чуть долить,
И немного посолить.

Быстро все перемешать и в духовке запекать...
Ровно столько, сколько надо, чтоб готовым блюдо стало!

Мы хотим открыть секрет,
Чтобы лучше стал омлет,
Мы посыплем его сыром,
Зеленью приправим.

И на ужин нашим детям вмиг его доставим.



Отвар шиповника «Волшебная витаминка»

Польза шиповника основана на высоком содержании витамина С. Всего в 10 ягодах находится суточная норма аскорбиновой кислоты для ребенка дошкольного возраста. Ни одно другое растение не может похвастаться такой концентрацией. При вирусных инфекциях шиповник стимулирует защитные функции организма и повышает способность противостоять болезни.

**Мы шиповник заварили,
Чуть разбавили водой,
И немного подсластили.
Витамины в чай гурьбой.
В чае свойств полезных много
Всех в стихе не охватить.
Чай целебный - дар от Бога
Днём и ночью можно пить.**



A young child with light, curly hair and blue eyes is smiling and holding a peeled banana. The child is wearing a blue and white striped shirt. The background is a soft, out-of-focus green and blue bokeh.

***Ужин иль обед,
Или завтрак сытный,
Всем вам мы приятного
Желаем аппетита.***

***Восстановит силы
Пусть вам всем еда,
Сытыми с делами
Справитесь всегда.***

***Пусть будет аппетит
Крепким и здоровым,
Чтоб встали вы из-за стола
К подвигам готовыми.***



Спасибо за внимание!

