


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.

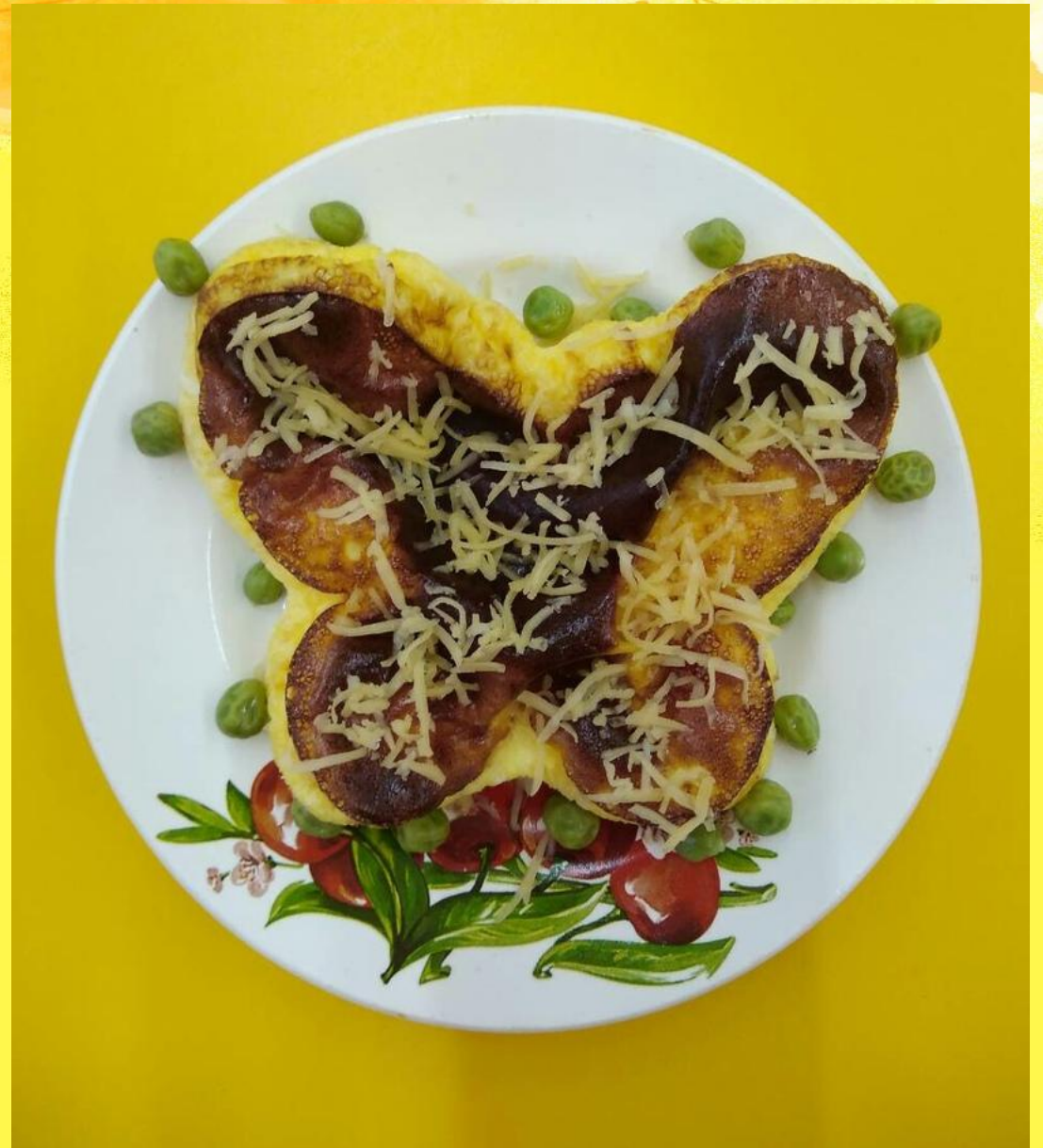
Любят дети все омлет! Знаем мы его рецепт:

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!

