

**МДОУ «Детский сад № 40 компенсирующего вида»**

# **Детский сад и здоровое питание**



**Выборова М.В.,  
воспитатель  
Мишакоева И. Н**

**Ухта  
2018**



# ***Вкусно и полезно***



***Повар Наталья Юрьевна  
рассказала о своей  
профессии, о том, какие  
вкусные и полезные блюда она  
готовит для детей в детском  
саду.***



# ***Вкусно и полезно***



***Ешьте овощи и фрукты-  
Это лучшие продукты.  
Вас спасут от всех  
болезней.  
Нет вкусней их и  
полезней***





# *Здоровое питание*



***Готовим фруктовый салат***

***Знают взрослые и дети:  
Много фруктов есть на  
свете.***

***Мы к столу их подадим,  
Фрукты свежими съедим.***



# Здоровое питание



**Рассматриваем  
продукты  
питания**



**Чтоб здоровым  
остаться,  
Надо правильно питаться.**



# ***Здоровое питание***



***Выращиваем  
М  
зеленый лук***



***Знают все, что лук  
полезен,  
Витаминами богат,  
Но немного горьковат.  
Ешьте все зелёный лук,  
Он здоровью верный  
друг!***



# Вкусно и полезно

**Мы  
играем**



**Дидактическая игра  
«Найди лишний  
предмет»**



**Дидактическая  
игра  
«Угадай на  
ощупь»**





*Вкусно и полезно*

**Мы  
играем**

*Игра со  
счетными палочками*



*Разрезные  
картинки*



*Игра с  
прищепками*

**Полноценная еда  
Хороша для нас  
всегда.**

**Будет разная еда—  
Бодрым буду я**



# *Вкусно и полезно*

## *Мы играем*



*Сюжетно – ролевая  
игра*

*«Магазин»*

*Мясо, рыбу, чёрный хлеб выбираю на  
обед,*

*Чтоб одеревей я расту и крепочней*

*Сюжетная игра  
«Накорми куклу Машу  
обедом»*



# Вкусно и полезно



Театрализованная  
игра  
по сказке «**Репка**»

**Мы  
играем**

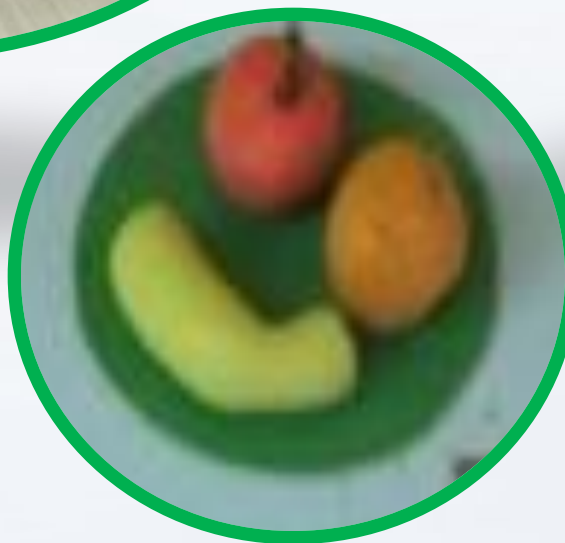


Театрализованная  
игра  
«**Овощная сказка**»





# ***Вкусно и полезно***



***Творчество  
детей***

***Чтоб здоровым  
оставаться,  
Надо правильно  
питаться.***



# ***Здоровое питание***

## ***Развлечение для детей***



***«С витаминами дружу –  
я здоровьем дорожу!»***





# Рецепты детских блюд

Уважаемые родители!  
Предлагаем Вам  
«заглянуть» на кухню  
детского сада и узнать, как и  
что готовят для ваших детей  
наши повара. Меню  
детского сада продумано  
диетологами до мелочей. И  
мы будем очень рады, если  
вы захотите использовать  
рецепты детского сада при  
составлении детского меню  
у себя дома!



*Кухня  
детского  
сада*

# Рыба, запеченная в

## **Ингредиенты (на 1 порц, г)**

- Рыба горбуша потрошенная с головой – 60
- Яйца куриные – 26,16
- Мука пшеничная (в.с.) – 5 (+2,6)
- Молоко пастер. 3,5% – 10
- Масло подсолнечное рафинированное – 7

## **Технология приготовления:**

Рыбу разделяют на филе с кожей без костей, нарезают по 1 куску на порции под углом 30 - 40 градусов, панируют в муке с солью, жарят основным способом. Жареную рыбу укладывают в противень, разогретый с маслом, пересыпают пассированным луком и заливают смесью яиц и молока с подсушенной мукой, запекают при температуре 250 С 10-15 мин. Отпускают с гарниром, можно посыпать мелко нарезанной зеленью ( 2-3 г нетто на порцию) Гарниры: картофель отварной, картофельное пюре.





# Уха с

## **крупой** Ингредиенты (на 1 порц, г)

- Рыба горбуша потрошенная с головой – 103,85
- Картофель – 117
- Крупа перловая – 29,7
- Лук репчатый – 19,8
- Укроп – 8,5
- Масло сладко-сливочное несоленое - 10

### **Технология приготовления:**

Овощи хорошо промывают и очищают. Из голов и костей варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают подготовленную крупу перловую (сваренную до полуготовности), картофель (нарезанный кубиками) лук (нарезанный кубиками) и варят. За 15 минут до готовности ухи кладут подготовленные порции рыбы, заправляют солью и доводят до готовности. По окончании варки в уху кладут масло сливочное.





# *Дегустация блюд в детском саду*



*Чтоб расти и не болеть,  
нужно скушать весь обед.*





# *Дегустация блюд в детском саду*











## *Творческая мастерская*



*Игра с прищепками*

*Игра с  
липучками*

*Фрукты, овощи  
всегда –  
Вот отличная еда.*





# ТВОРОЖНАЯ ШАРЛОТКА

## **Ингредиенты:**

- Творог - 1 пачка
- Яблоки - 2 больших
- Яйца - 2 шт
- Мука - 50 гр
- Сахар - 50 гр
- Разрыхлитель - 1ч. л.

## **Приготовление:**

Яйца до пены взбить с сахаром, добавить муку и 1 ч.л. разрыхлителя, еще раз хорошо взбить. В получившуюся массу добавить творог, взбивать до исчезновения творожных комочков.

Яблоки очистить и нарезать кубиками, добавить в массу и перемешать ложкой.

На противень выстелить бумагу для запекания, вылить массу и поставить в разогретую духовку. Тесто получается нежным. Творог лучше выбирать мягкий.

## **Рецепты от родителей**





## ФРУКТОВЫЙ САЛАТ С ЙОГУРТОМ

Яблоко – 1 шт.

Мандарины – 2 шт.

Банан – 1 шт.

Йогурт – 1 стакан

### **Приготовление:**

Каждый фрукт порезать либо разделить на небольшие кусочки. Можно добавить немного распаренного изюма. Размер кусочков фруктов определяется исходя из возраста ребенка: маленьким крохам обязательно нужно как можно мельче нарезать все фрукты, деткам постарше полезно давать кусочки средних размеров, чтобы развивать жевательную мышцу. Затем полить фрукты йогуртом. Можно заменить йогурт равным количеством сметаны — получится тоже очень полезно и вкусно! Фруктовый салат тщательно перемешать. Сахар можно не добавлять — не так уж он и полезен для детского организма. Сладость салату придаст наличие банана и изюма.





# Фотостенд

## «Правильное питание — залог здоровья»



# **«Правильное питание – залог здоровья»**

**Человеку нужно есть,  
Чтобы встать и чтобы  
сесть.**

**Чтобы прыгать,  
кувыркаться,  
Песни петь, дружить  
смеяться.**

**Чтоб расти и развиваться.  
И при этом не болеть.**

**Нужно правильно  
питаться,  
С самых юных лет уметь.**

