

# Конкурс «Лучший семейный рецепт здоровой пищи»



Подготовили: воспитатель Хламова Н. А.  
родители гр. № 7



# **Основные принципы здорового питания дошкольника:**

- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед – до 40%, полдник – 10%, а ужин 25%
- режим питания дошкольника организован или родителями или дошкольным учреждением с соблюдением санитарных норм; часы приема пищи должны быть строго постоянными, не менее 4 раз в сутки



# **Основные принципы здорового питания дошкольника:**

- **все пищевые факторы должны быть сбалансированы**
- **под запретом острые приправы и грибы. Можно делать блюда чуть острее за счет лука, чеснока и совсем небольшого количества перца в различных соусах к мясу или рыбе**
- **из круп отдайте предпочтение перловой, пшенной – в них есть клетчатка**

# Что должен знать родитель?

- Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те блюда, которые он уже ел
- Пищу готовьте безопасную, например, мясо не целым куском, а рубленное, чтобы ребенок не подавился



# Что должен знать родитель?

- Если ребенок отказывается есть не уговаривайте, не заставляйте. Поинтересуйтесь, почему не хочет, попробуйте сами. Вы же тоже не все едите. Попробуйте изменить рецепт
- Чистую питьевую воду ребенок может пить, сколько хочет, а вот сладкие напитки нужно контролировать и ограничивать, а особенно это касается магазинных напитков





# Блюдо № 1 «Овсяная каша»

(семья Маши Тарасовой)

Для рецепта вам потребуется:

- овсяные хлопья - 2 стакана
- вода - 3 стакана
- молоко - 2 стакана
- соль - 2 ч.л.
- масло сливочное - 3 ст.л.
- Крупу залить водой и варить на слабом огне до вываривания воды и полного загустения каши. Затем в два приема долить горячим молоком и, продолжая помешивать, варить до загустения, посолив. Готовую кашу заправить маслом.



# Блюдо № 2 «Творожно – манная запеканка»

(семья Веры Небогатых)

- Для рецепта вам  
потребуется
- творог - 200г.
- сливочное масло - 50 г.
- яйцо - 1 шт.
- ванильный сахар - по  
вкусу
- сахар - по вкусу
- манка - 4 ст.л.
- сметана - пару столовых  
ложек
- Масло растопить, смешать  
тщательно с творогом.  
Добавить яйцо, манку.  
Перемешать. И теперь  
сахар по вкусу. Дно формы  
посыпать манкой  
выложить массу, смазать  
сверху сметаной и  
выпекать до готовности



# Блюдо № 3 «Суп куриный» (семья Вари Ковика)

Вам понадобится:

- куриное мясо — 2 голени
- лук репчатый, морковь — 1 шт.
- картофель — 3 шт.
- вермишель для супа — горстка
- петрушка



- Сварить куриный бульон
- Морковь нарезать четвертинками
- Положить в бульон картофель и морковь. Варить в течение 15-20 минут
- Затем добавить вермишель и варить еще 5-7 минут, до готовности вермишели
- Готовый суп разлить по тарелкам. При подаче посыпать измельченной зеленью петрушки.



# Блюдо № 4 «Борщ»

## (семья Вари Ковика)

### • Ингредиенты:

- Свинина вырезка - 500.0 г
- Капуста белокочаная-1 шт.
- Морковь - 3 шт.
- Перец сладкий – 3 шт.
- Помидоры красные - 4 шт
- Чеснок дольки - 3 шт
- Сало - 150 гр.
- Картофель - 400 гр.
- Лук репчатый - 1 шт.
- Свекла -1 шт.

- Варим бульон
- Делаем зажарку: все подготовленные овощи обжариваем
- В готовый бульон выкладываем картофель и зажарку
- Варим до готовности
- Подаем со сметаной и зеленью



# Блюдо № 5 «Морковный сок» (семья Вари Ковика)

- Ингредиенты на 1 порцию (300 мл сока):
- 300 г очищенной моркови
- 2 средних кисло-сладких яблока
- Яблоки и морковь нарезаем на куски
- Выдавливаем сок
- Перемешиваем до однородности, переливаем в стакан и пьем!



# Блюдо № 6 «Салат весенний» (семья Димы Алексеева)

- Вам понадобятся:
- Редиска, огурцы, листья салата, яйцо, укроп, петрушка, долька лимона
- Все ингредиенты порезать и смешать. Сверху немного полить маслом





# Спасибо за внимание!

Источник шаблона: Фокина Лидия Петровна учитель начальных классов МКОУ «СОШ ст. Евсино» Искитимского района Новосибирской области

