



Здравствуйте!

О Д Д Д Е В О В Е



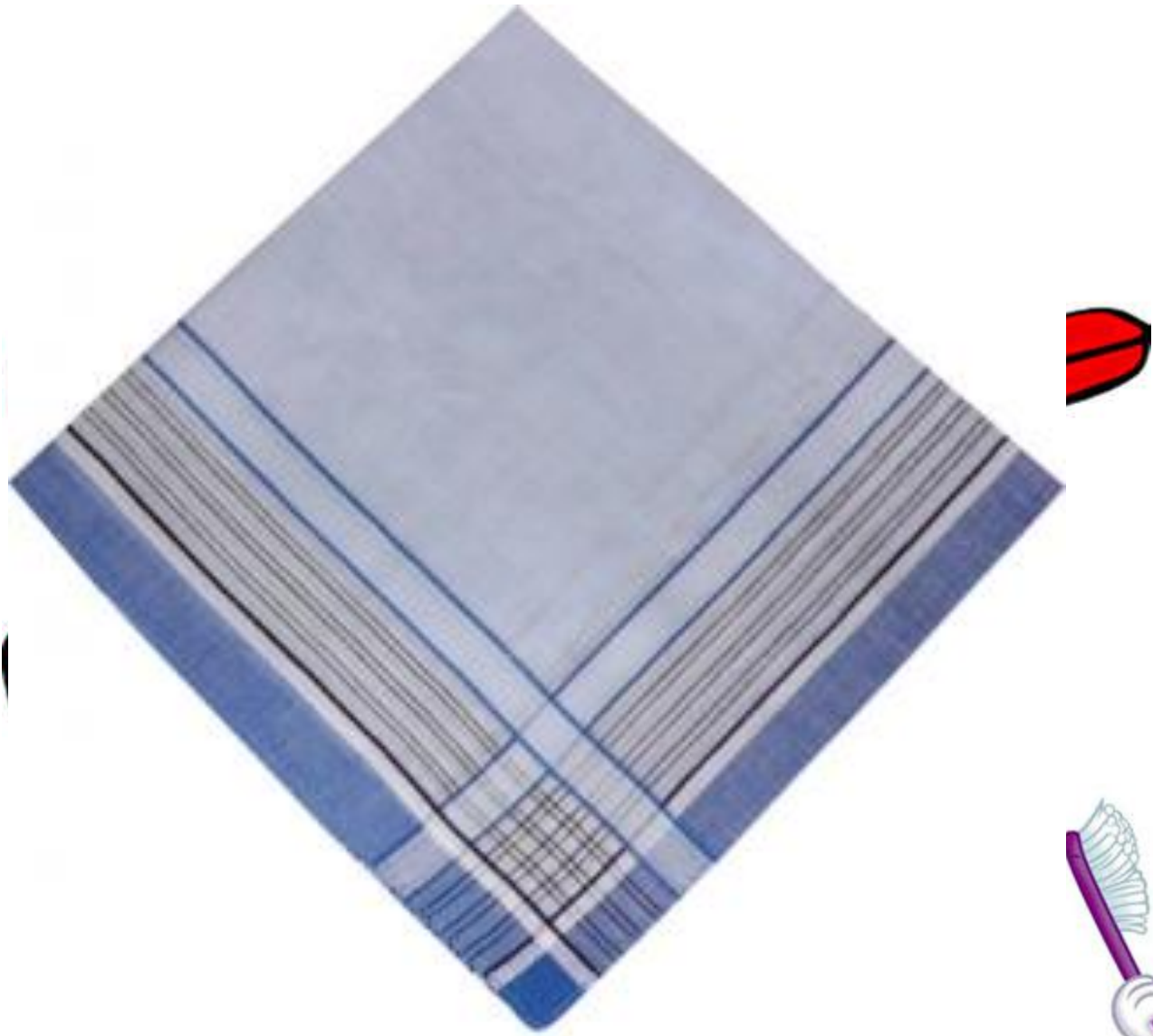


Правильное питание
Режим дня
Занятие спортом
Правила личной гигиены
Отсутствие вредных
привычек

Чисто жить - здоровым Устный журнал Быть Абсолютно











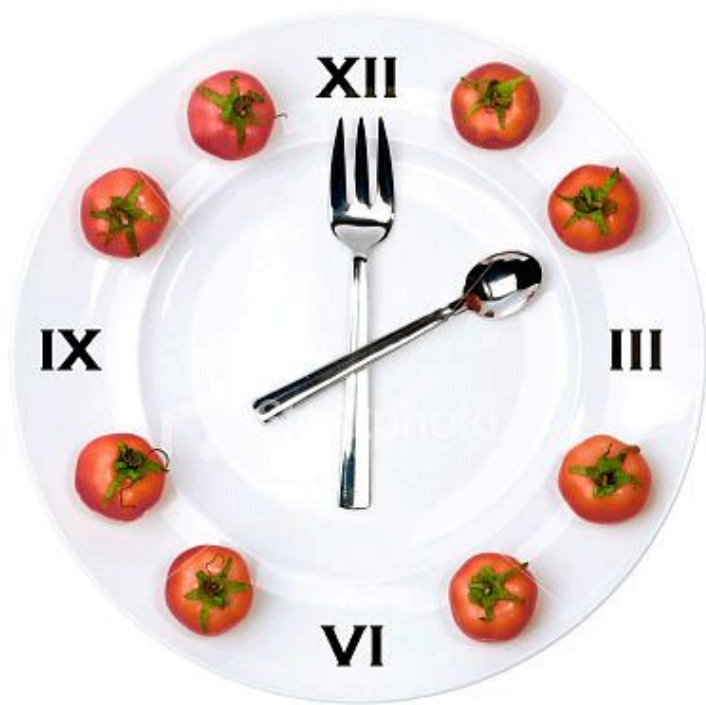
**Личная гигиена, опрятность,
потребность в уходе за своим
телом
должны быть неотъемлемым
качеством
воспитанного и культурного**





Режим дня





Зарядка
Умывание
Завтрак
Школьные уроки
Прогулка
Обед
Домашнее задание
Прогулка
Игры по интересам
Душ
Сон

Движение- это ЖИЗНЬ



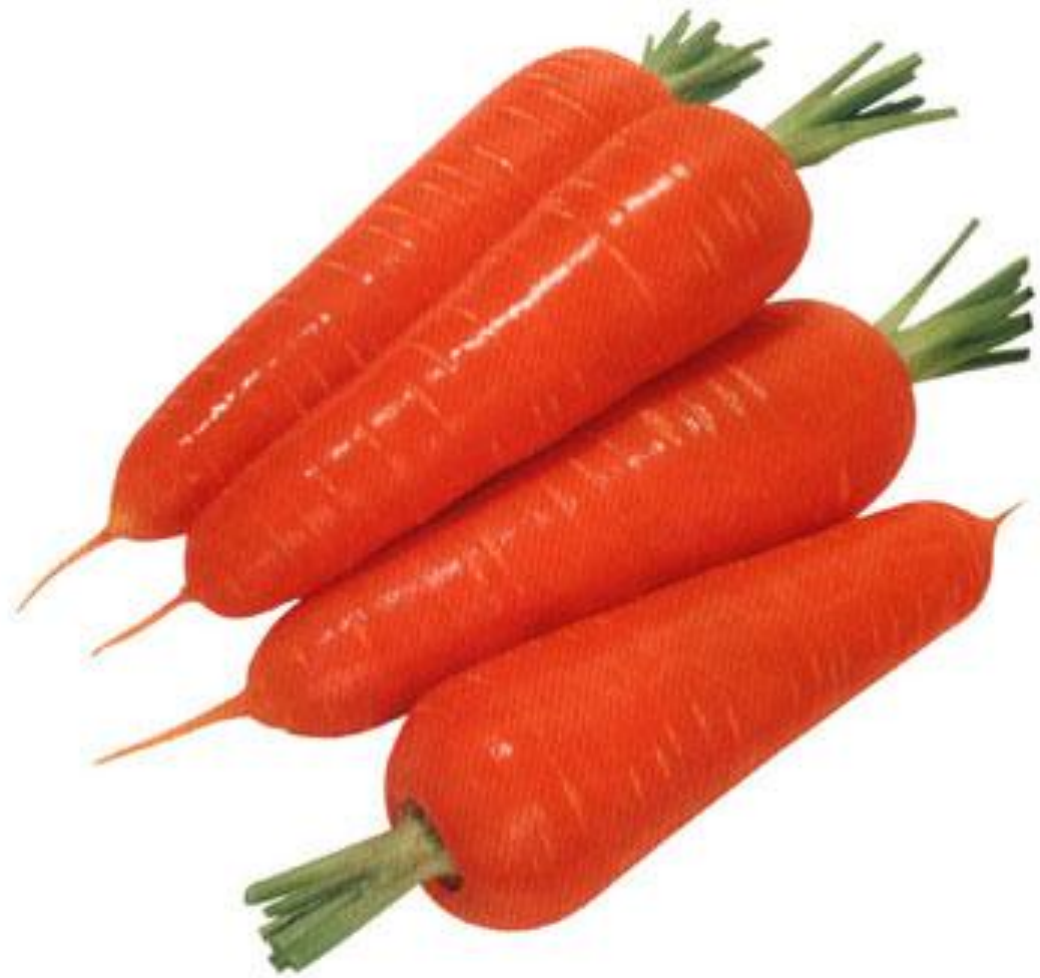
Культура питания на Дуош

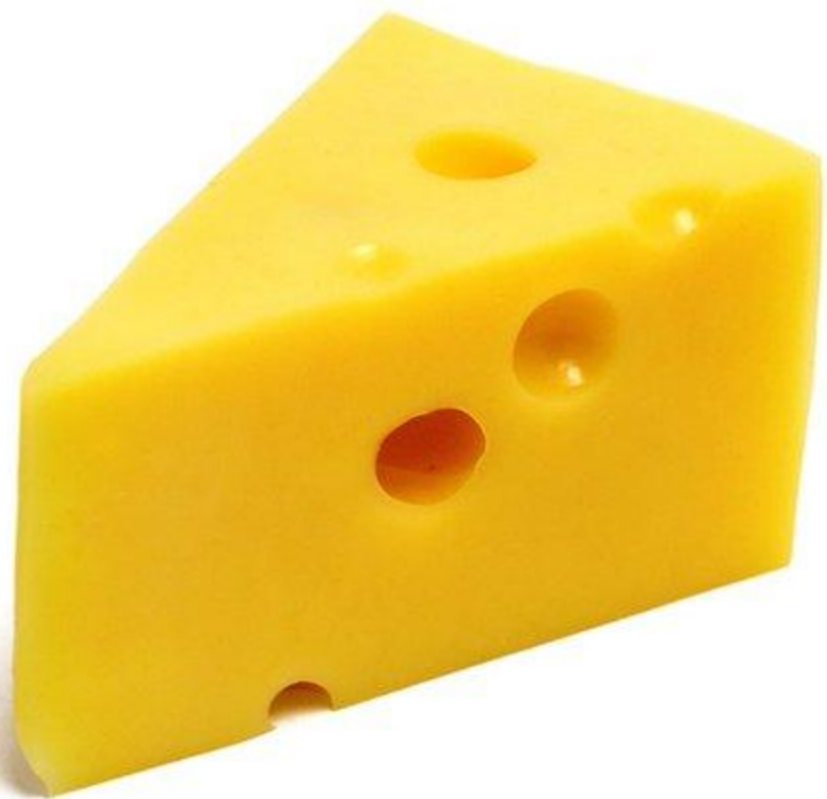


Все о ВИТАМИНАХ





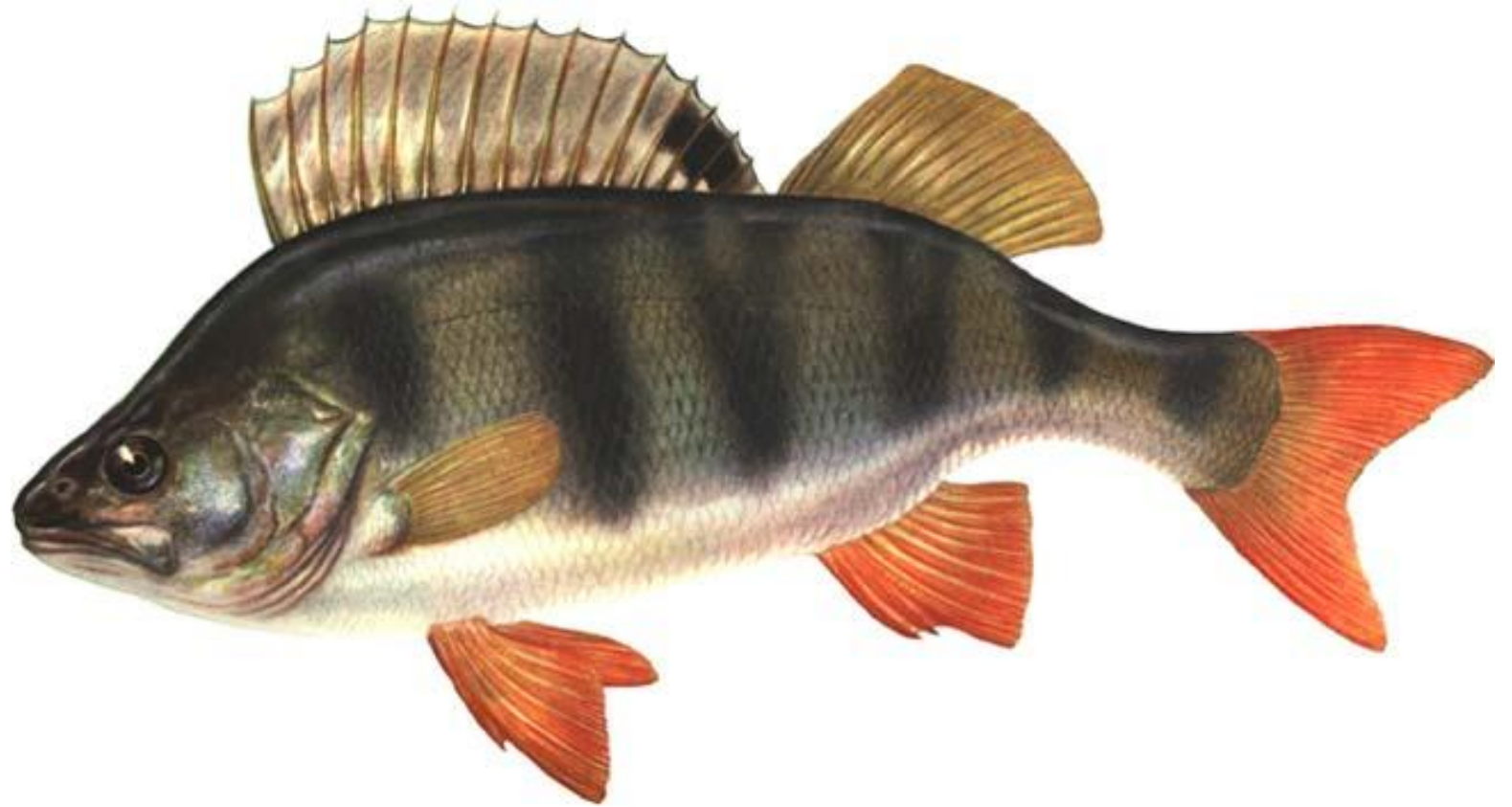


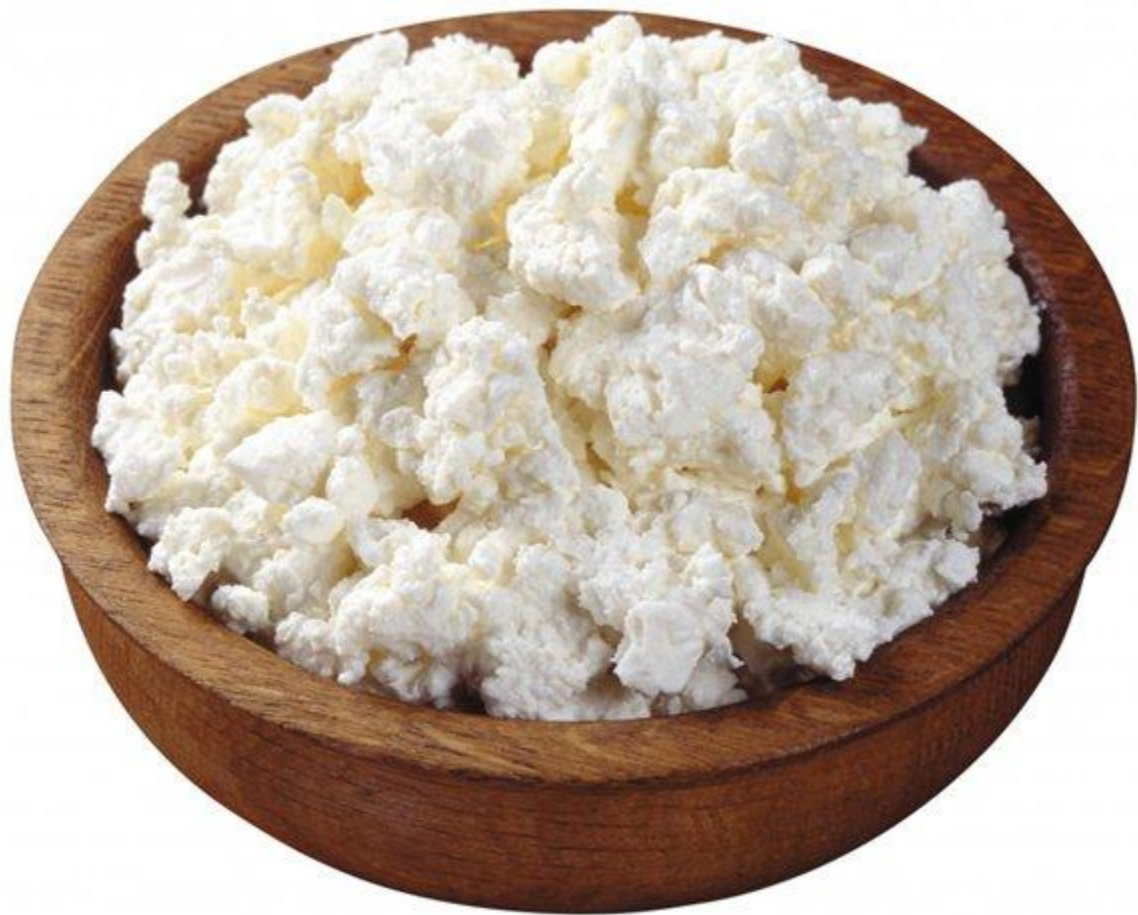












**Витамин
А**

**витамин роста,
улучшает зрение**

**Витамин
С**

**закаливает организм,
помогает бороться
с микробами**

Витамин

**укрепляет костную
систему**

**Толковый словарь живого
великорусского языка В.И.
Даля**

**ВИНЕГРЕТ- (перевод
с франц.)**

**-окрошка, но без квасу, а с
приправою уксуса, горчицы и
пр., холодное**

**Какие другие блюда можно
приготовить
из этих же продуктов?**



Винегрет(фр. vinaigrette) — широко распространенная в Европе, а также в дореволюционной России заправка для салата на основе уксуса, оливкового масла и горчицы. Название соуса происходит от уменьшительной формы слова (фр. vinaigre — уксус).

Название "винегрет" появилось в царствование Александра I. Работавший в дворцовой кухне знаменитый французский повар Антуан Карем заинтересовался приготовлением неизвестного ему салата. Увидев, что готовое блюдо повара поливают уксусом, Карем, указывая на него, спросил: "Винегр?" Поварам показалось, что он произнес название блюда, и они согласно закивали головами: "Винегрет, винегрет..." Так в царском меню появилось новое название блюда, которое, выйдя за пределы дворца, упростилось до неузнаваемости и скоро стало обычной закуской русских людей.

В русский классический винегрет входят: свекла, морковь, картофель — отваренные и охлажденные, соленые огурцы и квашеная капуста, лук репчатый и (или) зеленый, — все примерно в равных объемах, только лука чуть-чуть больше, чем других овощей, а моркови чуть-чуть меньше. В этот овощной винегрет входит и заправка — смесь слабого, трехпроцентного уксуса, растительного масла, соли и черного перца. Классический русский винегрет обязательно включает рубленое крутое яйцо. Возможно небольшое количество мелкокрошеной сельди (предварительно вымоченной в молоке). Но в этом случае в винегрет не кладется квашеная капуста, а объем картофеля и лука увеличивается.

В России под винегретом понимается салат из отварных свёклы, картофеля, моркови, а также солёных огурцов и зеленого или репчатого лука и квашеной капусты. Относится к закусочным холодным блюдам. В настоящее время заправляется подсолнечным маслом или майонезом,



**С вредными
привычками живешь,
болезнь наживешь**





**Желаем крепкого
здоровья!**

