

«Основа здоровья – правильное питание»

Выполнил Скипор Роман

учащийся 6А класса,

МБОУ «СОШ № 13».

Руководитель Брусницына О.Н.

учитель физической культуры.

- В семье за питание ответственная – мама. Наша мама очень следит за тем, что мы кушаем! Наша мама очень заботливая, она нас сильно любит!



- Она не даст нам купить пакет с чипсами в магазине....(((.
- Вместо магазинного сока она сварит нам КОМПОТ...



- Мы с братом уже привыкли к этому, и стараемся соблюдать наши семейные правила. Дома у нас в рационе обязательно присутствует молочная каша и разнообразные супы.



- Одним из любимых супов является БОРЩ.



Вот такие мы довольные, в этот раз борщ сварен нашими руками (не без маминых подсказок, конечно).

- Основой борща является насыщенный мясной бульон, с хорошей мясной косточкой! Мы варим его час, и еще чуть-чуть.... Конечно же, с добавлением соли.



- Секретом маминого приготовления являются мелко порезанные картофель и капуста.
- Лук с морковкой мы обязательно пассируем на сковороде с добавлением, чуть-чуть, растительного масла. Туда же добавляем натертую на крупной терке свеклу.



- Всю эту заправку выкладываем в кастрюлю, где уже почти доварились картофель и капуста.
- И сразу кладем на чайной ложечке аскорбиновой кислоты (Это тоже большой мамин секрет). Она говорит, что при этом цвет борща будет очень ярким, насыщенным. После этого, варим суп еще минуток 5, добавляем лавровый лист и укроп.



- Теперь плотно закрываем крышкой, выключаем газ. Оставляем кастрюлю настояться.



- Через пол часа можно кушать. Очень любим положить в тарелку хорошую ложку сметаны.
- Ко всему этому великолепию мама настаивает съесть кусочек черного хлеба. Лучше, если есть еще кусочек сала... Это тоже относится к здоровому питанию.



The background of the image is a warm, orange-brown color, overlaid with a pattern of stylized, semi-transparent autumn leaves. The leaves are scattered across the frame, creating a textured, seasonal feel. The text is centered in a white, serif font.

ПРИЯТНОГО
АППЕТИТА!!!