

# **Презентация «Вкусная и здоровая пища»**

**В рамках конкурса-смотре «Питание-культура-здоровье» с детьми старшего дошкольного возраста с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, группа № 6, ГБДОУ №49 г. Санкт-Петербурга.**



Воспитатель Бакулина Т.В.

# Меню

## 1. Завтрак:

Каша Геркулесовая молочная – 210 ккал.

Какао с молоком – 113,05 ккал.

Бутерброд с маслом и сыром – 180 ккал.

## 2. Второй завтрак:

Апельсины – 46 ккал.

## 3. Обед:

Суп рассольник со сметаной – 151,7 ккал.

Капуста тушеная белокочанная – 96,65 ккал.

Котлета из мяса – 160,2 ккал.

Винегрет – 37,92 ккал.

Хлеб ржаной – 65,8 ккал.

Сок яблочный – 84,4 ккал.

## 4. Полдник:

Овощная запеканка – 89 ккал.

Булочка – 162,5 ккал

Компот из сухофруктов – 113 ккал.

# Наш завтрак – геркулесовая каша!



-Здравствуйте, ребята, я мышонок Тиша, я вам расскажу из чего варят такую вкусную кашу.

Сначала люди сажают в землю зернышко.

Потом дождик поливает землю, а солнышко согревает и взращивает его.

Через некоторое время появляется росток, который становится колоском овса, из него изготавливают овсяные хлопья. А потом из хлопьев варят геркулесовую кашу.





-В геркулесовой каше очень много полезных витаминов. Если вы будете ее кушать, то ваши зубки будут крепкими и волосы красивыми и густыми.

А теперь, мне пора прощаться с вами, друзья, до свидания!



# Второй завтрак – апельсины!

-Здравствуйте, дети. Я – слоненок Бобби. Я живу в далеких жарких странах там, где растут такие вкусные фрукты как апельсины. Апельсины растут на деревьях. Сначала на дереве появляются цветы, а затем и сами фрукты. Через какое-то время они созревают и люди собирают их.

Из апельсинов можно делать сок, а можно добавлять в различные блюда, или кушать так.



-Апельсины очень полезные фрукты.  
Они содержат в себе витамин С , он так укрепляет здоровье, что люди перестают болеть простудными заболеваниями.

Дорогие друзья, нам пора прощаться,  
обязательно кушайте апельсины и будьте здоровы!



Мамин Филипп.

# Наш обед – рассольник и тушеная капуста с котлетой.

- Здравствуйте дети, я веселый краб Гарри. Я повар. Я расскажу вам, из чего варят вкусный суп – рассольник. Основа всех супов – бульон. Он готовится из мяса и костей. Потом, в готовый бульон, мы добавляем немного перловой крупы, нарезанные овощи: картофель, морковь, лук, а в конце соленые огурцы.

Дорогие друзья, котлеты готовятся из мясного фарша. Для вкуса туда добавляется лук, булка размоченная водой, чеснок.



- Ребята, суп очень полезен для пищеварения. В мясном бульоне содержатся полезные элементы – белок. Они способствуют росту человека и укрепляют сердце.

Поэтому детям необходимо кушать суп, чтобы вырасти сильными и красивыми.



Бородин Евгений.



# Наш полдник – овощная запеканка.



- Здравствуйте, дети. Я - заяц Пушистик. Я вам расскажу, как выращивают овощи. Сначала нужно хорошо вскопать землю. Затем посадить семена или клубни. И в течении долгого времени ухаживать за ними: поливать, полоть грядки, чтобы овощи выросли большими и вкусными.





Кысиль Андрей.

- Овощи содержат очень много витаминов и клетчатки, полезного вещества. Пища, богатая клетчаткой, помогает организму оставаться здоровым, а телу быть в форме. А витамины укрепляют иммунитет и не болеть.

Ребята, кушайте овощи и растите большими и здоровыми!





Дорогие друзья, повара в детском саду стараются, чтобы меню было полноценным, полезным и приносило вам здоровье. Мы надеемся, что наша презентация открыла для вас что-то новое.