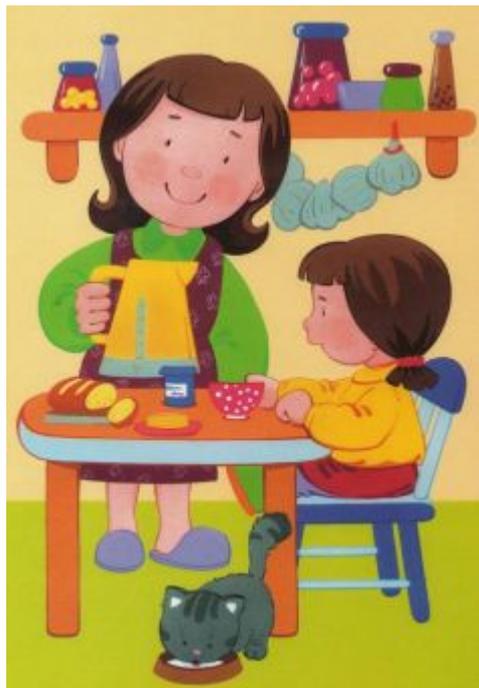
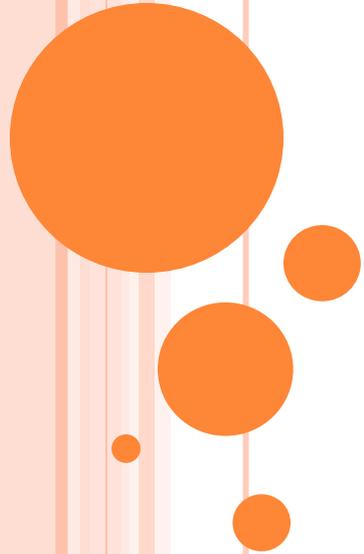


ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ.





Принципы питания

→ Сбалансированное

→ Здоровое

→ Привлекательное внешне









«Омлет с овощами»

ингредиенты:

яйцо

молоко

морковь

лук

капуста белокочанная

масло сливочное



«Суфле из отварной курицы»

ингредиенты:

куры

молоко

мука пшеничная

яйцо

масло сливочное

соль йодированная



«Запеканка из капусты и отварного мяса»

ингредиенты:

капуста белокочанная

говядина

яйцо

молоко

крупа манная

масло сливочное



«Зразы картофельные с отварным мясом»

ингредиенты:

картофель

яйцо

мука пшеничная

масло подсолнечное

говядина

лук репчатый

масло сливочное



«Морковное печенье»

ингредиенты:

морковь

сахарный песок

масло сливочное

мука пшеничная



«Крокеты из моркови и изюма»

ингредиенты:

морковь

крупка манная

молоко

изюм

яйцо

масло сливочное

сахарный песок



«Рыба по-польски»

ингредиенты:

рыба

яйцо

МОЛОКО

масло сливочное



«Запеканка морковно-яблочная»

ингредиенты:

морковь

яблоко

крупя манная

МОЛОКО

яйцо

сахарный песок

масло сливочное



- ▣ ***Помните!*** Дети очень внимательны, они все видят и слышат. Следите за своими репликами о пище. О пище можно говорить только хорошо.
- ▣ ***Не забывайте*** хвалить детей за аккуратность, неторопливость, культурные навыки.
- ▣ ***Приучайте*** ребенка к красивой сервировке стола, удобной посуде, сменяемой после каждого блюда, использованием салфеткой, то вы решите проблему культуры поведения за столом.



Спасибо за внимание!

