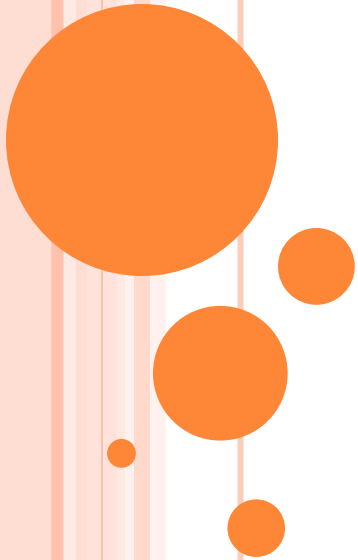


# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ В ДОШКОЛЬНОМ ДЕТСТВЕ.





# 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!**

