

*Познавательно исследовательский
проект*

«За обе щёчки»



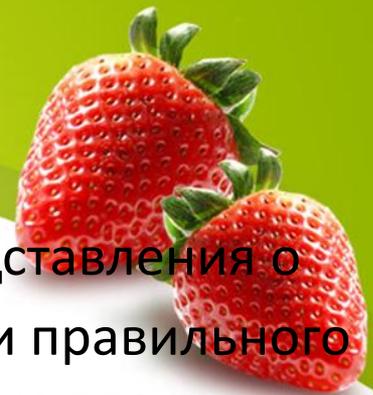
**Разработали:
Исакова Л.В. воспитатель, 1-я К.К.
Костина К.С. воспитатель**

Нижняя Тура 2017г.



Проблема:

- Недостаток у детей знаний о здоровом образе жизни;
- Отказ от полезных продуктов питания в детском саду.



Цель: формирование у старших дошкольников представления о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

- Формирование у старших дошкольников основ рационального питания.
- Ознакомление детей с полезными продуктами.
- Формирование представлений старших дошкольников о необходимости заботы о своем здоровье.
- Совершенствование у родителей понимания важности и значения правильного питания для здоровья ребенка и их собственного здоровья.
- Расширение осведомленности детей и их родителей в области рационального питания.

Подготовительный этап

Анкета для родителей

1. 1. **Интересуетесь ли Вы информацией о питании в детском саду?**
 1. Да
 2. Нет
 3. иногда
2. 2. **Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион"?**
 1. Да
 2. нет, х
 3. это за
3. 3. **Уделяете ли Вы внимание здоровому питанию в своей семье?**
 1. Да
 2. нет
 3. не считаю нужным
4. 4. **Что Вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка?**
 1. Это занимает много времени
 2. Не владею информацией о подходах к составлению рационов
 3. Отсутствие рецептов и рекомендаций по кулинарной обработке продуктов
 4. Ваш вариант ответа: _____
5. 5. **Как Вы считаете, нужны ли единые подходы в организации детского питания дома и в детском саду?**
 1. Да
 2. нет
 3. затрудняюсь ответить
6. 6. **Если ваш ребенок не ест в ДОУ, то почему?**
 1. готовят не любимую пищу
 2. привычка не завтракать и не обедать
 3. другие причины
7. 7. **Наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей в месте доступном для всех родителей**
 1. имеется
 2. не достаточно информации
 3. отсутствует
8. 8. **Наличие наглядной информации по вопросам здорового питания на стендах**
 1. имеется
 2. имеется, но давно не обновлялось
 3. отсутствует
9. 9. **Организован и в ДОУ питьевой режим (обеспечение детей в достаточном количестве доброкачественной питьевой водой)**
 1. с использованием бутилированной питьевой воды
 2. с использованием кипяченой водопроводной воды
 3. не организован
10. 10. **наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей на сайте ДОУ**
 1. имеется
 2. недостаточная информация
 3. отсутствует

Анкета для родителей

1. 1. **Интересуетесь ли Вы информацией о питании в детском саду?**
 1. Да
 2. Нет
 3. иногда
2. 2. **Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион"?**
 1. Да
 2. нет, хочу узнать
 3. это забота специалистов
3. 3. **Уделяете ли Вы внимание здоровому питанию в своей семье?**
 1. Да
 2. нет
 3. не считаю нужным
4. 4. **Что Вам мешает уделять внимание здоровому питанию ребенка?**
 1. Это занимает много времени
 2. Не владею информацией о подходах к составлению рационов
 3. Отсутствие рецептов и рекомендаций по кулинарной обработке продуктов
 4. Ваш вариант ответа: _____
5. 5. **Как Вы считаете, нужны ли единые подходы в организации детского питания дома и в детском саду?**
 1. Да
 2. нет
 3. затрудняюсь ответить
6. 6. **Если ваш ребенок не ест в ДОУ, то почему?**
 1. готовят не любимую пищу
 2. привычка не завтракать и не обедать
 3. другие причины
7. 7. **Наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей в месте доступном для всех родителей**
 1. имеется
 2. не достаточно информации
 3. отсутствует
8. 8. **Наличие наглядной информации по вопросам здорового питания на стендах**
 1. имеется
 2. имеется, но давно не обновлялось
 3. отсутствует
9. 9. **Организован и в ДОУ питьевой режим (обеспечение детей в достаточном количестве доброкачественной питьевой водой)**
 1. с использованием бутилированной питьевой воды
 2. с использованием кипяченой водопроводной воды
 3. не организован
10. 10. **наличие в вашем ДОУ меню и подробной информации об услугах по организации питания детей на сайте ДОУ**
 1. имеется
 2. недостаточная информация
 3. отсутствует



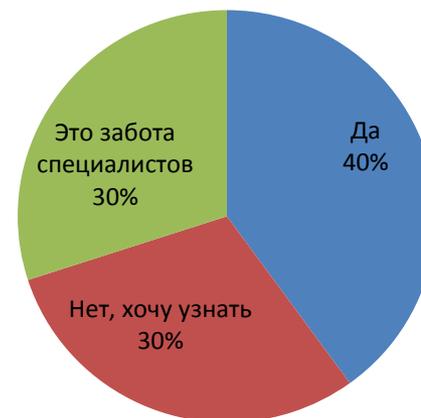
Результаты анкетирования родителей



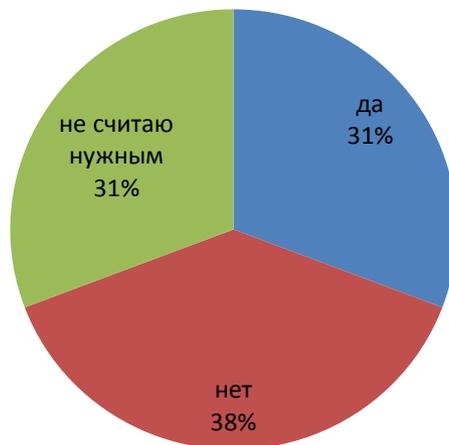
Интересуетесь ли Вы информацией о питании в д/с?



Знакомо ли Вам понятие "Сбалансированный рацион?"



Уделяете ли вы внимание здоровому питанию в семье



План реализации проекта

(с 3.10.16 по 26.11.16)

№	Формы работы	Срок	Ответственные
	Беседа «Откуда взяли овощи?»	1-я неделя октября с 3 по 7	Костина К.С.
1	Беседа «Витамины на нашем столе»		Исакова Л.В.
2	Консультация для родителей «Здоровый образ жизни в семье»		Костина К.С.
3	Экскурсия в городскую библиотеку		Костина К.С.
4	НОД «Здоровая пища»		Исакова Л.В.
5	Беседа «Откуда берутся соль и сахар?»		Исакова Л.В.
6	Сюжетно-ролевая игра «Дом. Магазин. Столовая»	2-я неделя октября с 10 по 14	Костина К.С.
7	Музыкальное развлечение «Осенний праздник»		Ушакова Н.А.
8	НОД «Лаборатория грязных рук»		Исакова Л.В.
9	Чтение художественной литературы о продуктах питания (см. картотеку «Сказки о полезных продуктах»)		Костина К.С.
10	Беседа «Где найти витамины»	3-я неделя октября с 17 по 21	Костина К.С.
11	Лепка «Овощи» (из соленого теста)		Исакова Л.В.
12	Театральная деятельность сказки «Репка»		Костина К.С.
13	НОД «Режим питания»		Костина К.С.
14	Совместная деятельность детей и родителей: «Овощные чудеса» выставка из поделок из природного материала.		Исакова Л.В.
15	Беседа «Витамины и полезные продукты»	4-я неделя октября с 24 по 28	Исакова Л.В.
16	Экскурсия на кухню детского сада. Встреча с интересными людьми: повара детского сада.		Костина К.С.
17	НОД «Что мы делаем, когда едим»		Исакова Л.В.
18	Огород на подоконнике: выращивание лука		Исакова Л.В.
19	НОД Художественно-эстетическое развитие (рисование) «Лук»	1 неделя ноября с 31.10 по 4.11	Костина К.С.
20	Беседа «Витамины и здоровый организм»		Исакова Л.В.
21	Дидактическая игра «Что растет на грядке»	1 неделя ноября с 31.10 по 4.11	Костина К.С.
22	Интегрированное НОД «Кто живет в молочной стране»		Исакова Л.В.
23	Опытная деятельность с крупами		Костина К.С.
24	Беседа «Какие части растений мы употребляем в пищу»		Исакова Л.В.

25	Дидактическая игра «Вредные и полезные»	Исакова Л.В. Костина К.С. Костина К.С.
26	Беседа «Из чего делают масло»	
27	Информационный стенд для родителей: Советы о том, как не надо кормить ребенка; Правила поведения за столом; Правила питания детей.	
28	НОД «Рациональное питание»	Исакова Л.В.
29	Беседа «Что нам дает корова»	Костина К.С.
30	Экскурсия в медицинский кабинет. Встреча с интересными людьми: Мед.сестра.	Исакова Л.В.
31	Беседа «Как появился первый хлеб»	Костина К.С.
32	Чтение стихотворений: С.Михалков «Про девочку, которая плохо кушала»; З.Александрова «Большая ложка»	Костина К.С.
33	НОД «Откуда каша на стол пришла?»	2 неделя ноября с 7 по 11
34	Беседа «Откуда берется каша?»	
35	Родительское собрание в группе на тему «Правильное питание - здоровое питание»	
36	Информационный стенд для родителей: Питание ребенка во время болезни; Здоровое питание детей; Еда, которая вредна.	
37	НОД «Из чего варят кашу и как нам сделать ее вкусной»	
38	Опытно-экспериментальная деятельность «Лаборатория грязных рук»	3 неделя ноября с 14 по 18
39	Дидактическая игра «Варим компот», «Варим борщ»	
40	Чтение сказок про фрукты (см. картотеку сказок о полезных продуктах)	
41	Сюжетно-ролевая игра «Угощение на день рождения»	Исакова Л.В.
42	Загадывание загадок об овощах и фруктах	
43	Дидактическая игра «Витаминожки»	Костина К.С.
44	Игровое упражнение «Определи по вкусу (овощи и фрукты)»	Исакова Л.В.
45	Театральная деятельность по сказкам из картотеки «Сказки о полезных продуктах»	4 неделя ноября с 21 по 25
46	Развлечение для детей «Веселые овощи»	
47	Беседа «Витамины и здоровый организм»	
48	Общее родительское собрание «здоровое питание - здоровый ребенок»	
		Исакова Л.В.
		Костина К.С.
		Костина К.С.
		Исакова Л.В.
		Костина К.С.

Основной этап

Энциклопедия для малышей

ОТКУДА БЕРУТСЯ БОЛЕЗНИ?

Можете верить, а можете нет, но живет на свете такой маленький народок — микробы. Очень вредные и пронырливые. Только и думают, как бы внутрь человека ползти и там поселиться.

Вот кто чихнул, а ладошкой рот не закрыл, — полетел микроб к другому человеку прямо в нос.

А третий руки не помыл — и микроб прямо с едой прыг внутрь. И начинают они там жить и радоваться. А у человека от этого болезни: температура повышается, насморк и кашель. И чтобы победить этих микробов, нужно долго лечиться: пить таблетки, микстуры, в общем, делать все, что велит врач.

Пастуки нужно обязательно мыть руки перед едой, иначе можно заболеть

БОЛЕЗНИ

Микробы очень испаряются, их не видно

СКАЗКА №32 Энциклопедия для малышей

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНО ЧИСТИТЬ ЗУБЫ?

Жил на свете один маленький микроб. Только дома у него не было, а он так мечтал поселиться в каком-нибудь корытце мести: в девочке или мальчике, чтобы они потом непременно заболели.

Бродил он так, искал себе место, пока не очутился во рту у одного мальчика.

— Какое отличное местечко! — воскликнул микроб. — Ставка на зубок, и все мичушище. В корытце же зубе мне поселиться? Поселюсь-ка я вот в том, где дырка. Маленький грязь ледащим, вот зуб у него и треснул, а мне досталась прекрасная пещерка для жилья!

Так он и сдвинулся. Динки оказались просто прекрасными. Но микробу показалось, что в нем недостаточно места, и он стал его расширять. Дырка в зубе становилась все огромнее, а микробу в ней все больше — микроб привыкал туда пожить совсем дружелюбно и законно. Так это все и продолжалось до тех пор, пока зуб у мальчика не заболел. Да так сильно, что он бегом побежал к доктору. Доктор, конечно, вырвал больной зуб со всеми этими микробами. И теперь они ищут себе новый дом.

Вы, конечно же, не хотите, чтобы они у тебя поселились!

Энциклопедия для малышей

ЧТО НАМ ДАЕТ КОРОВА?

Приехал маленький Миша к бабушке в деревню, вышел во двор и стал все разглядывать.

— Это кто такой, бабушка?

— Это собака наша, Жучка.

Погладила Мишу Жучка. Покорновилась ему собака.

— А это кто?

— Это кошка наша, Мурка.

И кошка покорновилась — белая, пушистая.

— А это кто такой — страшный, разглый?

— Это корова наша, Буренка. И совсем она не страшная.

— Не хочу корову, не люблю! — упрямился Миша.

— Смотри, — говорит ему бабушка, — как бы ты не попалел от своих словос.

— Не попалел, попалел лучше в магазин, что-нибудь вкусного купишь. Пришли в магазин, тут Миша и спрашивает:

— А что же ты, бабушка, йогурт, кефир и масло не покупавша?

— Так они же из молока делаются, молоко корова дает, а ты же не любишь.

— Ладно, давай тогда творожок купишь.

— И творожок из молока.

— Ну тогда сыр.

— И сыр из молока.

— Ну ладно, купи мне тогда мороженое.

— Так вады и мороженое из молока.

— Все из молока! Ладно, попалел дамой, я блинчик и пирожок повю.

— Да ты что, мильшой! Как же я тебе блинчик и пирожок без молока истяку?

— Не получится.

— Не получится.

— Да, выкинь и впрячь без коровы никуда.

— А ты как думаш? Корова — наша кормилница.

С тех пор Миша большие коровы не боится, сама ей приносит и чистой воды.

Энциклопедия для малышей

КАК ПОЯВИЛСЯ ПЕРВЫЙ ХЛЕБ?

Этот разговор произошел в магазине, в том самом отделе, где продают хлеб. Лекал там не только хлеб, но и пирожики, булочки, баранки, плюшки. Было ладно, магазин закрылся, последний покупатель давно его покинул, и тут одно ватрушка спросило:

— А откуда взялся хлеб, кто из вас знает?

— Хлеб был всегда, — важно заявил калач.

— Неправда, — отозвался каравай, — давным-давно никакого хлеба не было. Человек выращивал пшеницу, но употреблять ее в пищу было тяжело — зерно было жестким. Тогда люди придумали добавлять в зерно воды и варить на огне кашу. Но в один прекрасный день человек случайно разлил эту кашу на раскаленные камни, и она зазелесла. Так и получился хлеб. Потом люди стали внутрь класть начинку, и получились...

— Мы, пирожики!

— Правильно. А потом ватрушки, баранки, плюшки и все остальные хлебобулочные изделия!

Сначала человек употребляет в пищу зерна пшеницы.

Но они были очень жесткими, и их старались не жевать.

Однажды кто-то пролил кашу на раскаленные камни — и получился хлеб.





КАК ПОЯВИЛИСЬ ОВОЩИ И ФРУКТЫ?

В городе, там, где тень от забора и всегда прохладно, вылезла из-под земли и назлося круглобокая капуста. Крепкая, хрустящая, в листьях гладкие обернулись и стоят, себе наслаивают.

- Красна и хороша, что со мной в огороде сравнится?
- Улыбалась ве сорока и говорит:
 - Ты не балуйся, капуста. Если б не человек, была бы ты обычной травой.
 - Как так травой? — удивилась капуста.
 - А так. Нашел тебя человек, в огороде посадил, ухаживал за тобой, поливал, удобрял, лучше из лучших выбирал, пока не стало ты такой, как сейчас, и сестры твои не стали.
 - Какие сестры?
 - Те что на соседних грядках растут: брюссельская капуста, брокколи, цветная капуста, савойская капуста, красноканная капуста, кольраби. Не удивляйся:
 - Вот это да! — только и смогла сказать капуста.
 - Что ты удивляешься, на клубнику поманоти. Та, что на поляне за огородами растет, — мелкая до редкая, а на грядках — крупная, сладкая.
 - Это что же получается? У всех савойской и брокколи свои динки растенькиные есть?
 - Конечно, над всеми человек потрудился, чтобы получить отличный урожай.

Овощи и фрукты, которые растут в огороде и в саду, были вначале человеком из лесов и полей.

Человек ухаживал за ними, выбирал самые лучшие, пока не получил те, что мы сейчас знаем.



ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ ОВОЩИ?

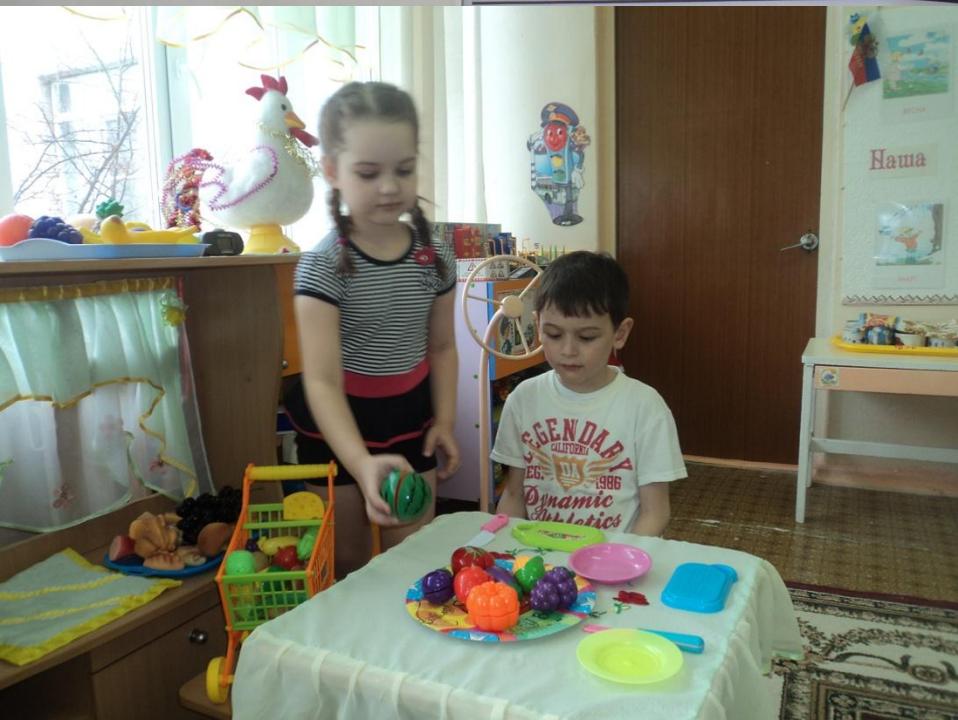
Росли однажды на соседних грядках лук, картошка, помидоры да огурцы, свекла да репка, капуста до моркови. Все соседи мирно жили, только картошка да помидор все время спорились.

- А ну подвинься, картошка, солдид мне заслоняешь, из-за этого мои помидоры не растут.
- А ты корни свои уберни, — ворчала картошка, — из-за тебя мои клубни не растут.
- Слушали их слушали остальные овощи, а потом не выдержали.
 - Хотите ругаться! Вы, если хотите знать, самые последние в наш огород попали, поэтому должны слушаться старших.
 - Как так, последние? — удивились картошка и помидор.
 - А вот так, когда вас из Америки привезли, мы уж давно росли в этом огороде, — сказала репка.
 - Да, да, — добавил огурец, — а вас даже есть сначала никто не хотел, думали, что вы — ядовитые.
 - Это я-то ядовитый? — возмутился помидор. — Да в самый вкусный из вас!

— Ну вот и живите в согласии, не спорьтесь, — посоветовала добрая капуста. Овощи так и сделали, а когда помидор и картошка начали спорить, им снова напомнили, что они-то появились в этом огороде самыми последними.

Помидоры и картошку привезли к нам из Америки. Сначала крестьяне отказывались их выращивать. Они считали, что помидоры ядовиты, а у картошки латылись употребить в пищу плоды, а не клубни.

Но постепенно крестьяне научились их выращивать и полюбили.



КАК ПОЛУЧАЕТСЯ ХЛЕБ?

Однажды оказалось в земле маленькое зернышко. Потом у него выросла хвостик — корешок, потом росток-колосок, и вот уже над землей вылезли стройный колоски.

- Здравствуй, дружок! — заржали другие колоски.
- А для чего им здесь?
- Как! Разве ты не знаешь? — удивились колоски. — Мы скоро станем хлебом! Придет комбайн, соберет нас, зерно смолот, — и получится хлеб!
- Нет еще, зерно на мельницу поведут, будут их молоть.
- И будет хлеб!
- Опять нет. Будет мука. Муку пекарь замесит.
- Вот и хлеб!
- Нет, не хлеб, а тесто. Тесто в печь поставят. Испечется и будет хлеб. Помнишь?
- Теперь понятно.



Их убирают комбайн, молот на мельнице.

Получается мука, из муки делают тесто, из теста хлеб.

Из зерно вырастает колосы.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ КАША?

Пришли ребята в детский сад, а на завтрак их каша ждет.

- Не хочу кашу! — закричал Дима.
- И я не хочу! — плаivanула свою тарелку Валя.
- Что же это такое, — удивилась воспитательница Ольга Васильевна, — вы что, не хотите есть кашу?
- Хотим, — заисповались ребята.
- Тогда давайте свою кашу и вместе пойдем на экскурсию. Ребята еще не знали, что такое экскурсия, но чувствовали, что это что-то очень интересное.

Пришло им воспитательница Ольга Васильевна в поле, а там золотые колоски — так много, и все в небо тнутся.

- Посмотрите, ребята, это — пшеница. Из нее делают кашу. Хотите, другое поле покажу?
- Катим, — кричат наперебой ребята. Пришли на другое поле.
- Здесь гречиха растет.
- А я знаю, — догадалась Маша, — из нее гречневую кашу делают. Я ее большие вела люблю.
- А вот из чего пшеничную кашу делают, кто отгадает?
- Из пшеницы!
- Ну угадали. Из проса. Вот оно рядом растет.
- А в больших всего рисовую кашу делают, — вышло Света, — а где рис растет?
- Рис — в теплых странах, на специальных полях — чеках. Он очень любит воду, поэтому корни у него в воде, а верхушка — на солнце.
- Также в солнечный танец! — удивилась Оля.
- Также будет кашу есть, тоже будете с солнечным танцем.

Вот такая получилась у ребят экскурсия. С тех пор, когда ребята получили на завтрак кашу, никто уже не капризничал, а все ели с удовольствием.

Кашу очень полезную, которую кашу делают из пшеницы, пшеничную кашу, овсяную кашу, гречневую — из гречихи.









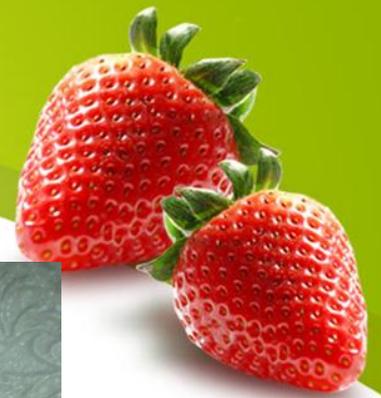




















Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы завлекательной ни была реклама, а какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – **питание детей должно быть натуральным!**

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют органические вещества в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приправленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетит будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Консультация:

«Советы родителям о питании дошкольников»

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ



- Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запустить ракету или укладывать куклу спать? Еда же без чувства голода и без удовольствия впрок не идет.
- Часто детей уговаривают съесть за маму, за папу, за деду за бабу.... Или даже принимают волевое решение: Не встанешь из-за стола, пока не доешь. А представьте, каково будет вам самим, если после сытного обеда заставят съесть еще тарелку борща? Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего.
- В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сам собой решается проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона.
- Свежие фрукты очень полезны и обьесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит.
- Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию.
- Молоко - великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника) как отдельную пищу.
- Сладости. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час. Природные сладости - сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают энергетические потребности детского организма.
- В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как сладствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.д. безо всякого ущерба для здоровья.

ПАМЯТКА для родителей

Некоторые правила здорового питания детей

Питание должно быть сбалансированным



ПАМЯТКА для родителей



Некоторые правила здорового питания детей

1. Питание должно быть максимально разнообразным.
2. Есть следует 4-5 раз в течение дня, желательно в одно и то же время.
3. При каждом приеме пищи следует употреблять продукты, содержащие клетчатку, такие как хлеб, крупные и макаронные изделия, рис, картофель, овощи, фрукты.
4. Ежедневно в рационе должны быть молоко и молочнокислые продукты. Минимум 2 раза в неделю необходимо есть натуральный творог.
5. Рекомендуется ограничить количество употребляемой соли.
6. Исключить из питания жгучие и острые специи, уксус, майонез, кетчуп.
7. Ограничить употребление сахара, кондитерских изделий, сладких, особенно газированных напитков.
8. Следует отдавать предпочтение блюдам, приготовленных на пару, отваренных, запеченным кулинарным изделиям.

МБДОУ детский сад «Голубок»
Воспитатели гр. № 10
Исакова Л.В., Костина К.С.

Здоровое питание дошкольников



г. Нижняя Тура, 2016

МБДОУ детский сад «Голубок»

Памятка о здоровом питании

Разработали воспитатели:
Исакова Л.В., Костина К.С.

Нижняя Тура 2016 г.

МБДОУ д/с «Голубок»

Психологические аспекты ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ребенка - дошкольника



Воспитатель: Иванова М.А.

2016 год

ПИРОГ <<ЗЕБРА>>

Очень вкусный, ароматный и нежной корки — чиз-кейк. Вкусным и оригинальным вкусом варенье сочетается с маком — и на сметане, и на хурме, и на масле. Мы попробовали маку из мака, толклар этот парадокс нас, кремовый и восточным макума.



Фруктовый салат

«Фрукты вкусны»

Ингредиенты:

- 2 mandarins,
- 1 банан,
- 1 груша,
- 1 апельсин,
- 1 яблоко,
- 100 г вымытого винограда без косточек,
- 800 г вымытого вишура.

Приготовление:

Нарезать грушу и яблоко мелкими квадратиками, очищенные апельсины и мандарины нарезать дольками на 2-3 части. Банан очистить от корки, нарезать кружочками, виноград — тоже порезать кружочками. Все компоненты соединить, добавить вишур и перемешать.

Почему нужно есть фруктовый салат

- 1. Салаты никогда не надоедают.** Разные цвета и текстуры фруктов не только придают глазам, но также стимулируют аппетит. Каждый день вы можете создавать новый салат на свое усмотрение. Кроме того, в салат можно добавить что-то из овощей (листья салата, помидоры, жареное масло) и даже мясо тушеное или крокеты.
 - 2. С их помощью мы получаем необходимое количество фруктов и овощей.** Для поддержания здорового рациона рекомендуется есть фрукты или овощи 3 раза в день. Маленькое яблоко, большой апельсин, полчашки ягод — это уже 3 порции.
 - 3. Они — отличный источник клетчатки.** Поскольку во фруктах клетчатка не содержится в виде сахара, она медленно высвобождает энергию. Клетчатка дает вам ощущение сытости, замедляет всасывание углеводов в желудке, а также способствует регулярному эффективному избавлению от отходов.
 - 4. Салаты содержат много витаминов и минералов.** Фрукты богаты витаминами, минералами, флавоноидами и антиоксидантами, которые помогают защитить организм от болезней. Они поддерживают иммунитет, улучшают кровообращение, стимулируют производство коллагена и защищают наши клетки от свободных радикалов.
- Фруктовый салат** — это необычайно полезная еда, которая подарит тебе много удовольствия. Вкусно есть, полезно и легко — такое удовольствие. Наслаждайся фруктами и будь всегда в форме!

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!



Дети любят с клетчаткой

«Дети любят с клетчаткой» — это отличный способ сделать салат «здоровым», потому что он содержит клетчатку, которая помогает пищеварению и предотвращает запоры. В детском возрасте клетчатка особенно важна, так как она помогает предотвратить запоры и способствует здоровому пищеварению.

Борщ красный со свинойной



Состав: свинина, картофель, свекла, морковь, лук репчатый, белокочанная, томат-паста, сахар, чеснок, соль, масло рапсовое

- Борщ красный со свинойной - шаг №1**
- Подготавливаем ингредиенты для красного борща со св
- Борщ красный со свинойной - шаг №2**
- Свинину нарезаем пополам и опускаем в воду (желатель
- Ждем закипания, сливаем первый бульон и заливаем хо
- Варим свинину до полной готовности.
- Борщ красный со свинойной - шаг №3**
- Лук очищаем от шелухи, моем и нарезаем крупными куб
- Борщ красный со свинойной - шаг №4**
- Морковь и свеклу очищаем, моем, натираем на крупной соломкой.



Ингредиенты для бисквита(корж D=26см):
рецепт бисквита, простой бисквит, настоящий бисквит
Состав:
Яйло — 4 шт.
Сахар — 1 стакан
Мука — 1 стакан
Ингредиенты для безе (корж D=26см):
Яичный белок — 2 шт.
Сахар — 100г
Ингредиенты для суфле:
Яичный белок — 6 шт.
Сахар — 1 стакан



Ингредиенты:
Груша — 1 шт.
Киви — 2 шт.

В народе эту коричневую крупу называют мини-аптекой, ведь она спасает организм от интоксикации и отравлений. Она выводит вредные токсины, снижает риск сердечнососудистых заболеваний. Также эта чудо-крупа помогает при нарушениях обмена веществ — ожирении, сахарном диабете. Каша способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, рекомендуется при заболеваниях поджелудочной железы.

Такая каша содержит большое количество железа, магния, кремния, фтора, меди и других элементов.



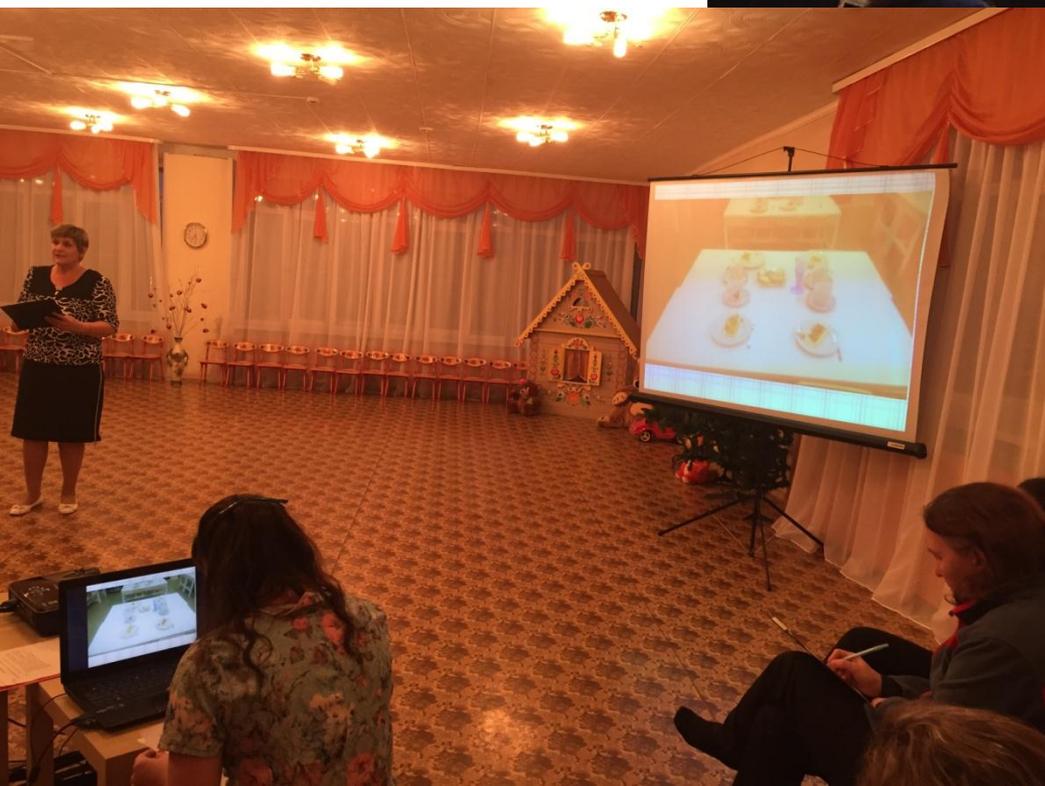
Рис относится к однолетним и многолетним травянистым растениям, семейства Злаки, крупная культура. Из рисового зерна производятся крупа и крахмал, из рисовых зародышей получают масло.

Родиной риса считается Индия и Индокитай. Здесь и сейчас встречается много диких видов — предков дикой культуры риса. Много позднее, когда человек начался строить оросительные системы, культура риса стала распространяться сначала в долинах крупных рек.

Полезные свойства риса

Рис является важным источником нескольких витаминов группы В: тиамина **B1**, рибофлавина **B2**, ниацина **B3** и **B6**, витамина **PP**, каротина, витамин **E**, которые способствуют укреплению нервной системы и благотворно влияют на состояние кожи, волос и ногтей. Рис содержит достаточное количество необходимых нашему организму микроэлементов: цинк, фосфор, калий, железо, кальций, медь и селен. В рисе содержится сложное углеводы, поэтому рис питателен, но при этом не калориен и наоборот, способствует общему похудению.

Заключительный этап





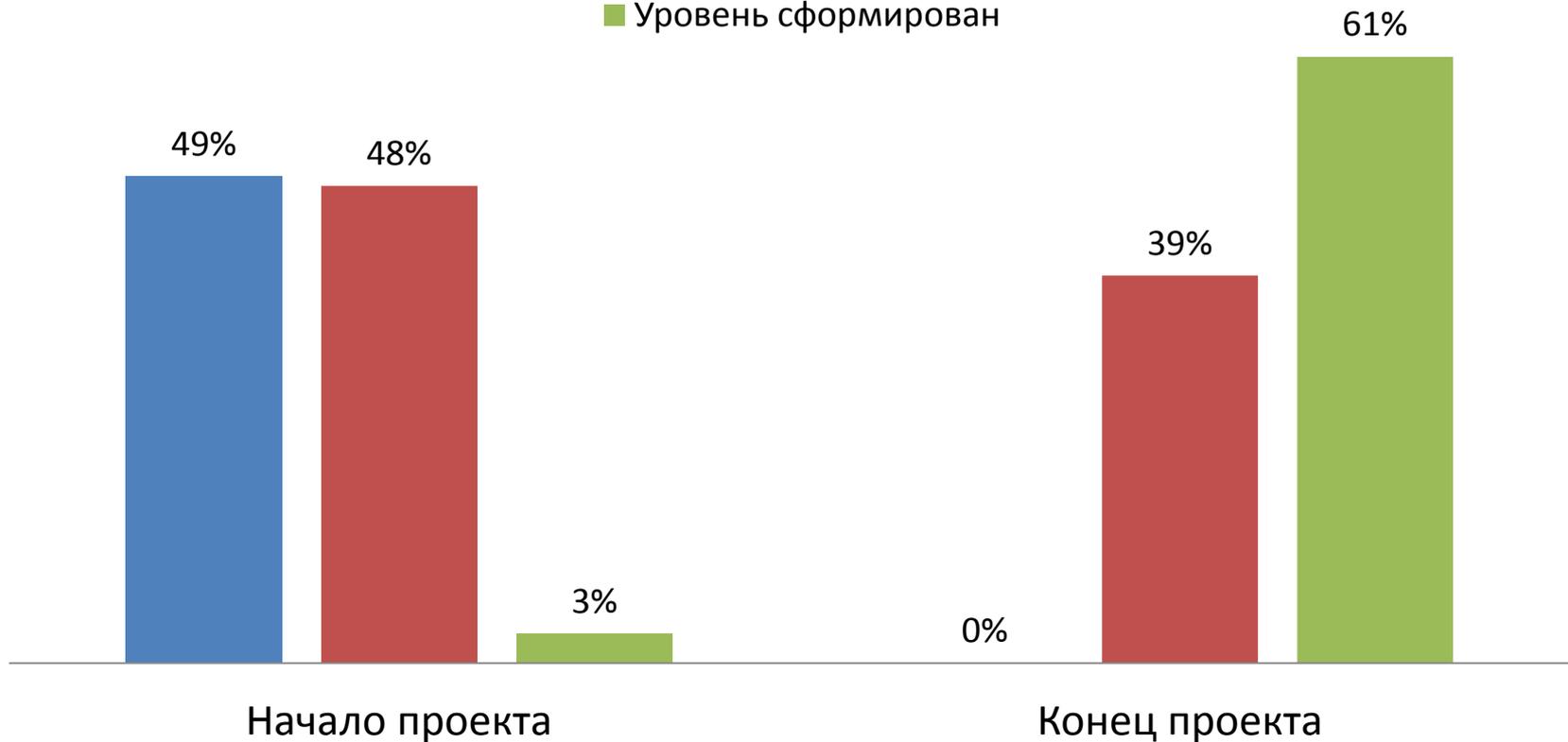




Результаты проекта

Сравнительный анализ

- Уровень не сформирован
- На стадии формирования
- Уровень сформирован





Спасибо за внимание