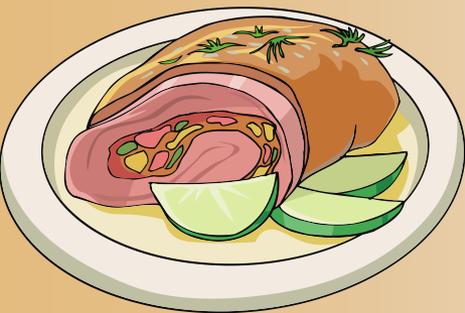


Муниципальное дошкольное образовательное
учреждение «Центр развития ребенка №2
Центрального района Волгограда»



«Азбука правильного питания»





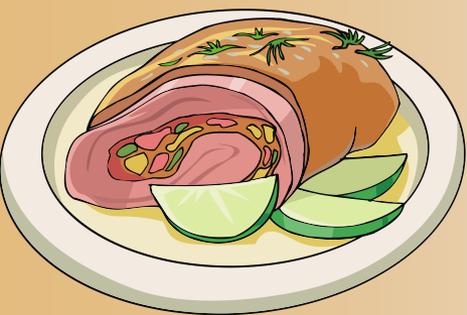
Направления работы

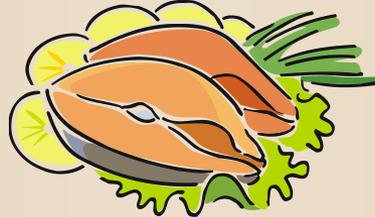


**Мероприятия
с детьми**

**Мероприятия
с педагогами**

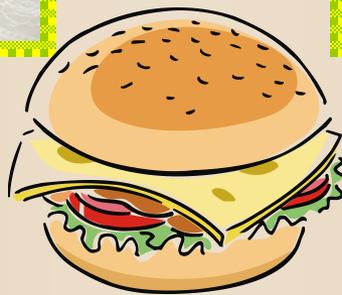
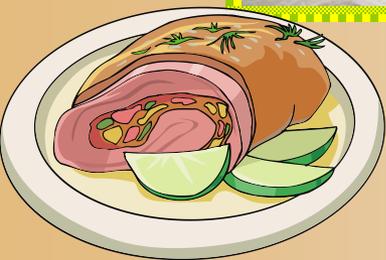
**Мероприятия
с родителями**





«Завтрак с Колобком»

организация завтрака в нетрадиционной форме





Презентация блюда «Чудо – каша»

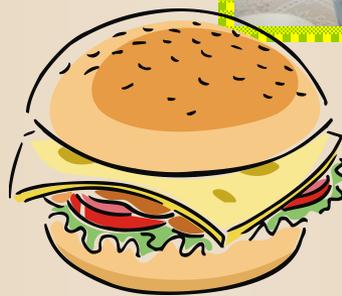
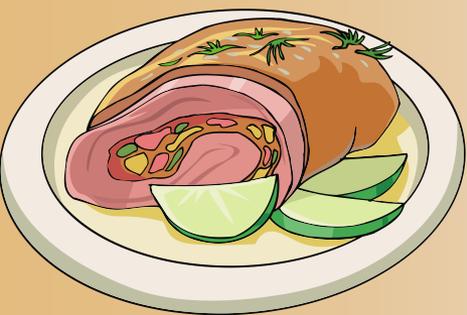


**Кашу манную любят
малыши!**

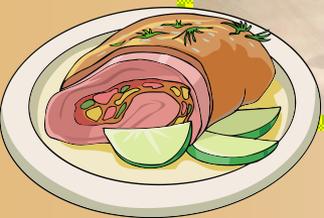
**Белую, пушистую едят от
души**

**Любят ее с маслом, любят с
молоком**

**Станут все красивыми
И сильными потом!**

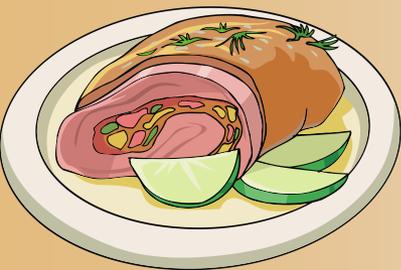
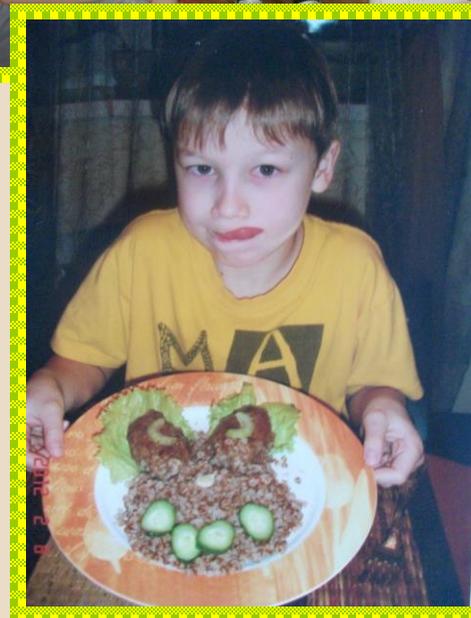


Игры-занятия с детьми



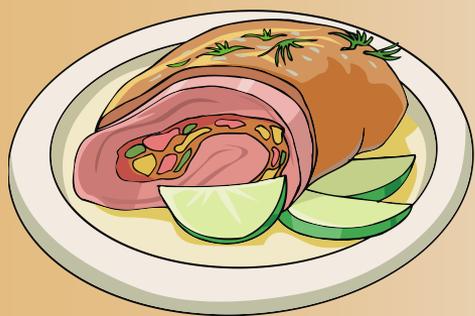


Беседы с детьми «Мое любимое блюдо»





Организация обеда

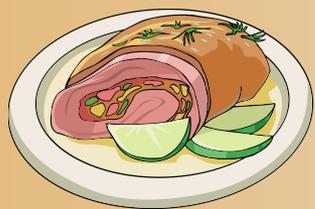




Педагогическая гостиная



Тема: «Организация консультативной помощи родителям».





Родительский клуб «Азбука правильного питания»

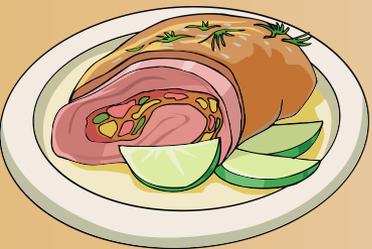


Фотовыставка
«Полезные вкусняшки»

Презентация
«Полезная и вредная еда»

Полезные рецепты нашей семьи
(обмен опытом)

Игра «Самое полезное блюдо»





Выставка фотогазет «Полезное блюдо нашей семьи»

Жаватханов Адижан



Состав:
200-300 гр. картофеля
500-600 гр. рыбы
1 луковица, 500 мл. воды
50 гр. муки, соль и специи по вкусу

Приготовление:
Рыбу нарезать по кусочкам, немного обжарить на растительном масле, предварительно обмакнув в муку.
Картофель нарезать кружочками и смешать со специями.
Нарезаем луковицу полукольцами. На дно пароварки заливаем 500 мл. воды, на нижний лоток укладываем рыбу, посыпав ее луком и специями. На верхний лоток для овощей раскладываем равномерно картофель, посыпав луком. Накрываем все крышкой и ставим в СВЧ на 30-35 минут, мощность 100%.

Вот такой я купинар...



ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ, ВКУСНО КУШАТЬ

Сырный супчик

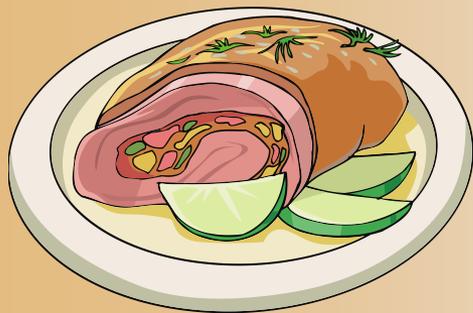
Курочка
Картофель (2-3 шт.)
Морковь (1 шт.)
Лук (1 шт.)
Плавленые сырки для супа (3 шт.)
Грибы
Зелень
Соль

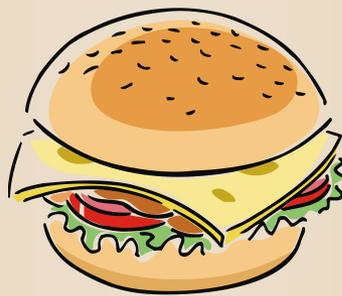
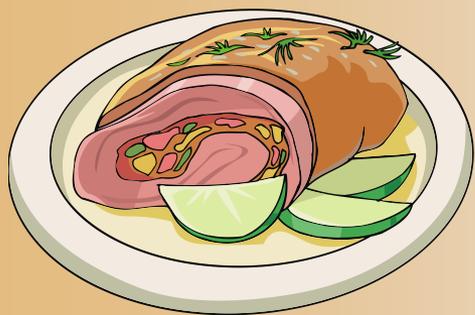
Взять куриные грудки или бедрышки, залить водой и довести до кипения. Через 30 минут добавить мелко нарезанный картофель и предварительно обжаренный лук с морковью. Через 20 минут растопить в нашем супе плавленые сырки и добавить грибы (можно взять ещё сосиски). Посолить по вкусу, добавить зелень. Очень вкусно подавать с домашними сухариками



15.02.2012

Супы очень полезны для нашего организма, они улучшают пищеварение, восстанавливают баланс жидкости и оказывают благотворное влияние на кровеносные сосуды. Супы быстрее усваиваются, хорошо согревают организм и значительно улучшают пищеварение. По сравнению с тушением или жарением, варка продуктов в супе сохраняет больше полезных веществ и витаминов. Как правило, супы менее калорийны, чем полноценные вторые блюда, но при этом не уступают им по количеству питательных веществ.





**Если хочешь вырасти сильным, здоровым
и красивым нужно есть полезные
продукты!**

hbd-events.de

