



Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад № 247
Краснооктябрьского района
Волгограда»

О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ ДЕТЕЙ



Уважаемые родители!

Предлагаем Вам рецепты блюд, которые готовят в нашем детском саду.

Творожный пирог с крошкой Технология приготовления.

Яйца обрабатывают согласно инструкции. Творог протирают. Подготовленные яйца взбивают с сахаром, соединяют с творогом. Полученную массу

выкладывают на противень, смазанный частью растопленного сливочного масла, слоем не более 3-4 см., разравнивают, смазывают остальным растопленным сливочным маслом и посыпают крошкой.

Для крошки: муку соединяют с маслом сливочным, перемешивают и протирают через сито.

Готовый полуфабрикат запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280, в течении 20-30 минут, до образования румяной корочки.

Бифштекс школьный

Технология приготовления.

Мясо размораживают, промывают теплой водой. Котлетное мясо зачищают от пленок и сухожилий, измельчают на мясорубке с двойной частой решёткой. В мясной фарш добавляют мелко рубленный репчатый лук, добавляют воду (молоко) в 2-3 приема, соль, массу вымешивают и выбивают, дозируют по 1 шт. на порцию, придают круглую, приплюснутую форму толщиной 0,7 см. Панируют в муке.

Подготовленные бифштексы кладут на смазанные маслом противни и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280 градусов, переворачивая, 20-25 мин до образования золотистой корочки.

Мясо отварное тушеное с картофелем домашнему.

Технология приготовления.

Говядину блочную зачищают, промывают проточной водой. Морковь перебирают, моют, очищают, повторно промывают в проточной питьевой воде в течении 5 минут.

Подготовленное мясо нарезают, складывают в посуду, заливают водой или бульоном и тушат 45-60 минут. Картофель, репчатый лук и морковь моют, очищают, нарезают кубиком. Репчатый лук и морковь припускают в бульоне с добавлением масла и томатной пасты, соединяют с мясом. Картофель укладывают сверху мяса, добавляют соль. Бульон добавляют так, чтобы он закрывал картофель. Жаркое тушат 20 мин.

Правильное питание – основа здоровья.

Это получение во время еды всех необходимых питательных веществ.

Основные правила здорового питания.

✓ Питаться нужно регулярно, есть небольшими порциями, не реже четырех раз в день. Не делайте больших перерывов между приемами пищи. Ежедневное меню должно состоять из завтрака, обеда, полдника и ужина.

✓ Попробуйте принимать пищу, каждый день в одно и то же время, это благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта. От перекусов между основными приемами пищи лучше отказаться.

✓ Постарайтесь вместо обычной соли используйте йодированную. Пусть ваши блюда лучше будут недосоленными, чем пересоленными. Морская соль более соленая, поэтому, при меньшем количестве соли вкус блюд не изменится, а организм получит меньше вреда.

✓ Потребление сахара также лучше ограничить.

✓ В течение дня старайтесь пить побольше чистой воды. Вода оказывает благотворное влияние на кожу, увлажняет ее изнутри, питает энергией, предотвращает сухость. Кроме того, вода способствует выведению вредных токсинов из организма и необходима для нормального пищеварения.

✓ Ешьте больше свежих овощей и фруктов. В сырых овощах содержится много клетчатки и витаминов.

Здоровое питание – это в том числе и свежие продукты.

При покупке продуктов обязательно посмотрите, не истек ли срок годности.

«Только живая свежая пища может сделать человека способным воспринимать и понимать истину»

Пифагор



Самые полезные продукты

Яблоки, лук, чеснок, морковь, орехи, рыба, молоко, зеленый чай, мед, бананы.

Диетологи всего мира по сей день ведут споры о том, какие продукты полезны для здоровья, а от употребления в пищу каких лучше воздержаться. Спор этот длиной в сотни лет, но относительно пользы этих продуктов все врачи и диетологи единогласно сходятся во мнении.

Будьте здоровы!