

СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.
2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)
3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.
4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.
5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.
6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!
7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.

ПОМНИТЕ:

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЁНОК
– ЭТО СЧАСТЛИВАЯ
СЕМЬЯ!»**

Остались вопросы?

Свяжитесь с нами любым удобным для Вас способом

Тел.: 8 8442-44-81-93

E-mail: dou75@volgadmin.ru

<https://mou75.oshkole.ru/>

Telegram-канал: <https://t.me/detskisad75>



Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №75 Кировского района
Волгограда»

28.10.2022 г.

Городской День

открытых дверей

на тему:

«Разговор о правильном питании».



Волгоград 2022

Уважаемые родители!

Мы готовы поделиться с Вами рецептами самых популярных блюд среди детей

«Голубцы ленивые»

Нам понадобится:

- фарш говяжий;
- капуста;
- яйцо;
- соль;
- лук;
- рис

Технология приготовления:

Фарш говяжий пропускают через мясорубку с добавлением нашинкованной свежей белокачанной капусты. В подготовленный мясо-капустный фарш вводят мелко рубленный припущенный лук, рассыпчатый рис, яйцо, соль и перемешивают. Из полученной массы формируют голубцы, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный маслом противень, заливают соусом с добавлением воды (10-20 г на порцию) и запекают в жарочном шкафу 15-20 минут.

«Запеканка картофельная с печенью (мясом)»

Нам понадобится:

- печень говяжья;
- картофель;
- соль;
- лук;
- панировочные сухари.

Технология приготовления:

Печень измельчить на мясорубке и припустить до готовности. Готовый продукт пропустить через мясорубку, добавляя припущенный лук. Протертый картофель делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, разравнивают, кладут измельченную печень с луком, а на них оставшуюся часть картофеля. После разравнивания изделие посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. После готовности запеканку нарезают на порции.

«Яблоки, фаршированные изюмом»

Нам понадобится:

- яблоки свежие;
- изюм;
- сахар;

Технология приготовления:

Яблоки моют, удаляют сердцевину. Изюм замачивают в горячей воде до набухания, обсушивают и смешивают с сахаром. Яблоки наполняют изюмом, укладывают на смоченный водой лист (противень) и запекают в жарочном шкафу до готовности (20-25 мин).