

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 521

**Районный проект «Здоровье детей в наших руках»,
детско-родительский проект
«Поговорим о здоровом питании».**

Рост ребенка, его физическое и умственное развитие напрямую зависит от качества питания. Поэтому крайне важно, чтобы здоровое питание для детей было сбалансированным, отвечало всем потребностям юного организма, что станет надежным фундаментом для дальнейшей полноценной жизни. В рамках районного проекта «Здоровье детей в наших руках» в январе 2015 года в нашем детском саду был организован и проведен детско-родительский проект «Поговорим о здоровом питании».

Цель проекта: формирование у родителей ответственного отношения к организации правильного здорового питания детей.

Задачи проекта:

1. Информировать родителей об особенностях организации питания в детском саду;
2. Расширить знания детей и родителей о принципах здорового питания, продуктах полезных для здоровья;
3. Создать условия для укрепления взаимоотношений между родителями и детьми в процессе выполнения творческих заданий.

Родителям было предложено представить материал в форме презентаций, фотогазет, тематических альбомов, сказок, книг с описанием последовательности приготовления и пользе предлагаемого блюда. Были представлены любимые, полезные и интересные рецепты супов, вторых блюд, салатов, десертов и выпечки.

ТОЛУБЦЫ ЛЕНЦОВЫЕ НА ПАРУ

ЦИРЦАЦЕНТЬ!



- ФАРШ - 700 гр.
- МЯК РЕПНА - 1 шт
- КАПУСТА - 100 гр.
- РЧС - 50 гр.
- ЯЙЦО - 2 шт
- СОЛЬ - ПО ВКУСУ
- ЧЕСНОК - 2 зуб
- СМЕТАНА - 100 гр.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

В большую миску мелко шинкуем капусту, лук и чеснок. Соединяем с фаршем. Добавляем рис, соль и яйцо - все перемешиваем. Далее кладем шарики и выкладываем в парованку.

Готовим 30 минут, смазываем сметаной и готовым еще 30 минут. Полезное блюдо готово! Подавать нужно с нежирной сметаной.

Приятного аппетита!
Светлана Соля



Русские пельмени

Наша семья любит собираться в выходной день и готовить одно из самых замечательных русских блюд — пельмени. Процесс приготовления этого блюда очень близок, мы вместе сидим за одним столом, где каждый выполняет свои обязанности, и делимся новостями, обсуждаем планы на будущее. Способов приготовления этого блюда великое множество, я хочу поделиться нашим семейным рецептом:

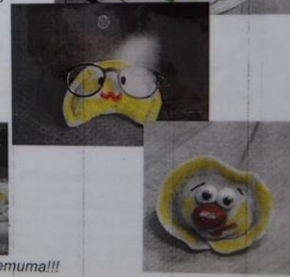
СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Просеять муку, добавить соль и сделать углубление, вбить яйцо, добавить воды и замесить крутое тесто. Накрывать пленкой и оставить "отдохнуть" на 30 минут. Для начинки прокрутить свинину и говядину вместе с луком. Добавить молоко, посолить и поперчить. Тесто тонко раскатать, с помощью стакана вырезать кружки. Положить на середину начинку, защипать края, обмакнув пальцы в воду. Присыпать доску мукой, разложить пельмени и убрать в морозилку или сразу в кастрюлю.

По вкусу добавить зелень, перец или другие специи.



Приятного аппетита!!!



Кибирева София

Я пиццу есть могу всегда, хоть днём, хоть ночью,
А это потому, что нравится мне очень,
Она ведь так вкусна,
Душиста и нежна,
Ем пиццу и в душе моей весна.

Мнение, что пицца без колбасы - не пицца, ошибочно, ведь на родине этого замечательного кушанья - в Италии, частенько готовят пиццу и без мясных продуктов.

ПИЦЦА С БАКЛАЖАНАМИ



Понадобится: 300г теста для пиццы, 150г сыра, 100г растительного масла, 6 помидоров, 1 баклажан, листья салата.

Как приготовить пиццу с баклажанами. Мелким кубиком нарезать баклажаны. Помидоры очистить от кожицы, нарезать некрупными кусочками, подсолить, мелко нарезать перец. Баклажаны промыть водой, на масле обжарить. Раскатать тесто, смазать его ароматизированным растительным маслом, посыпать тертым сыром, выложить сверху помидоры и баклажаны, а также нарезанный перец, сверху посыпать остальным тертым сыром, сбрызнуть оливковым маслом, украсить листочками салата, запечь в разогретой духовке 20 мин.

Дискучева КАТЯ

СЕМЬЯ ПОЛИНЫ ТКАЧЕНКО

Наша семья очень любит мясо, поэтому мы захотели приготовить именно мясное блюдо.

Рулет из мяса птицы с яйцом (паровой).

Для приготовления на порцию 150 г. потребуется: для котлетной массы - мясо птицы (цыплят) 95,3 г.; хлеб 15,9 г.; вода 22,9 г.; яйца куриные 8,8 г.; соль 1,8 г. Для фарша-яйца 22,9 г. Масло растительное 3,5 г.; масло сливочное 8,8 г.

Котлетное мясо цыплят нарезают на куски и измельчают через мясорубку, добавляют замоченный в воде пшеничный хлеб и повторно измельчают через мясорубку, в массу добавляют смесь яйца, соль, перемешивают.



Для фарша яйца варят, очищают и мелко рубят.

СЕМЬЯ МАКСИМА БУРЯКА

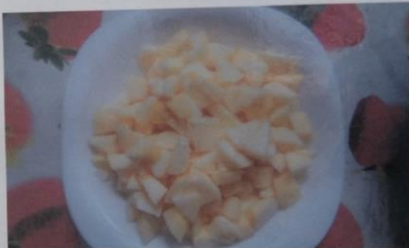
Для участия в конкурсе «Поговорим о здоровом питании» нами была выбрана технологическая карта для приготовления запеканки творожной с яблоками.

И мы ее приготовили!

Запеканка из творога с яблоками.

Для приготовления на порцию 150 г. потребуется: творог -105,0 г.; яблоки-34,5 г.; крупа манная-7,5 г.; сахар-15,0 г.; яйца куриные-7,5 г.; соль-0,8 г.; сметана 15% жирности-3,0 г.; вода 15,0 г.; масло растительное-3,0 г.; сухари 3,0 г.; масло сливочное-7,5 г.

Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенное гнездо и нарезают мелким кубиком.



В протертый творог добавляют предварительно заваренную в воде (10мл на порцию) и охлажденную мелкую крупу, сырые яйца, сахар, яблоки, соль и перемешивают.

Любимое блюдо семьи Селифановых САЛАТ ВИТАМИННЫЙ



Состав:

Капуста
Морковь
Масло растительное

Рецепт: Нашинковать тонкой соломкой капусту, посолить, помять руками до появления сока, добавить морковь, натертую на терке, заправить подсолнечным маслом.

Салат богат витаминами А, В, С, Р а также клетчаткой.

Однажды мама приготовила этот салат на ужин на всю семью, а Ксюша пришла с тренировки и одна съела всю чашку, и стала еще сильнее и здоровее, вот так !!

Мы всем рекомендуем кушать такой салат.

Глазья - на ножке,
Зелены одежки.
Сколько их - не сосчитать!
Может - десять, может - пять!
Нарастают густо!
Что это? - ...! (Капуста)

У ней множество одежек,
У одежек нет застежек.
Если это не одежка,
Приготовит вдруг салат,
Обязательно найдет в нем
Витамин целый склад.
(Капуста)

Корешок оранжевый спрячется в
земле.
А краса зеленая в утренней росе.
Хочется ответить вновь, и вновь
Всем полезную! (Морковь)

В землю спрятались Девчонка,
Из земли торчат косица.
Выдерну я лозку
Красную (Морковку.)

СЕЛИФАНОВА Ксения

Пирог «Яблочный»

Ингредиенты:

Масло сливочное – 120 г
Молоко – 40 мл
Яйцо куриное – 3 шт.
Сахар – 165 г
Разрыхлитель теста – 1,5 ч.л.
Яблоки – 2 шт.
Мука пшеничная – 150 г



Приготовление
Размягченное сливочное масло размешать с сахаром, по одному добавив яйца, каждый раз размешивая. Добавить муку с разрыхлителем. Форму смазать маслом, выложить тесто, сверху выложить ломтики яблок.

Я захотел устроить бал,
И я гостей к себе позвал.
Купил муку, купил творог,
Испек рассыпчатый пирог,
Пирог, ножи и вилки тут -
Но что-то гости не идут.
Я ждал, пока хватило сил,
Потом кусочек откусил,
Потом подвинул стул и сел,
И весь пирог в минуту съел.
Когда же гости подошли,
То даже крошек не нашли...



ПЕЛЕВИНА Анна

Завтрак выходного дня: Каша рисовая из мультиварки



Всем известно, что каша – это один из наиболее полезных вариантов завтрака.

По выходным дням наша семья предпочитает кашу, приготовленную в мультиварке.

На 3 порции потребуется:

- *Рис круглозерный (нешлифованный) – 100г.;
- *Молоко – 350 мл;
- *Вода – 350- мл;
- *Масло сливочное – 20 г;
- *Соль, сахар – по вкусу.

Приготовление:

Промыть рис и выложить в чашу мультиварки, залить молоком+водой, добавить сливочное масло, соль, сахар. Тщательно перемешать. Закрывать крышку. Установить программу «Молочная каша», время варки – 40 мин. Включить.

По истечении установленного времени, мы получаем очень нежную и вкусную рисовую кашу.

Приятного аппетита!

ДЕРНОВ Кирилл

Клубника в облаках

- белки от 9 перепелиных яиц
- сахар 100-120 гр.
- клубника 150 гр



Взбить белки до образования пены около 1-2 мин. Добавить сахар и нарезанную клубнику. Взбивать все 7-10 мин. до образования пены, которую держит форму.

Разложить в креманки, украсить клубникой и лимонной цедрой.

Можно подавать к столу, или на 3-4 часа убрать в морозильник.

Получится легкое мороженое.

ПАРШУКОВ АРТЕМ

Загадки



Меня не едят,
А без меня мало едят. (суп)

Было зелёное платье – атласное,
Нет, не понравилось, выбрала красное,
Но надоело также и это –
Платье надела синего цвета. (вино)

В поле родился,
На заводе варился,
На столе растворился. (сахар)

То, о чём загадка здесь,
Хорошо с чайком поевать,
С виду – маленький батон
И с начинкой сладкой он. (булочка)

Справа – дверца!
Слева – дверца
И бензиновое сердце!
Пью бензин и масло ем,
Хоть не голодно совсем.
А без них я так болею,
Что поехать не сумею!
(Автомобиль)

Полезный салат "Фруктово-сметанки"

Фрукты спрятались
в сметану,
Я сама их
тут найду!



Крилова Соня

Рецепт салата "Фруктово-сметанки"

Взять: 5 яблок, 3 банана,
1 ложка изюма, 400г творога,
1/2 стакана сливок (20%),
5 ст.л. сметаны,
3 ст.л. жидк. сахара, 2 ст.л. ложк.
грецких орехов, целотка корицы,
листья свежей мяты.

1. Промыть изюм, залить водой, оставить на 10 минут, после воду слить, просушить.

2. Яблоки, бананы, мелко нарезать, соединить с изюмом, посыпать корицей.

3. Творог, сливки, сметану, сахар взбить в пыльную, однородную массу.

4. Выложить фрукты в глубокую миску, сверху залить творожной массой. Посыпать измельченными орехами и свежей мятой. Убрать на холод на 2-3 часа.



СЕМЬЯ ЛЕНЫ МУРАСОВОЙ

Мы готовили

Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репчатым луком, солёным огурцом и растительным маслом

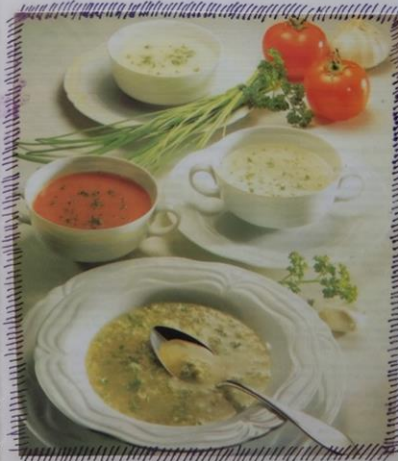
Для приготовления на порцию 50 г. требуется: картофель 18,3 г.; морковь 5,0 г.; огурцы солёные 7,5 г.; свекла 10, 8 г.; лук репчатый 7,5 г.; масло растительное 5,0 г.; соль 0,4 г.

Картофель, морковь, свеклу моют, очищают и варят по отдельности до готовности, затем охлаждают, нарезают мелкими кубиками или ломтиками.



"Суп-пюре с гренками!"

По выходным, когда не нужно идти в садик, мама водит нас с сестрёнкой в гости к бабуле и дедуле. И бабуля варит самый мой любимый суп - "Суп-пюре с гренками". Суп-пюре - это густой суп, приготовленный из протёртых овощей, круп, мяса. Суп-пюре часто используют в детском питании. Наверно поэтому мы его очень любим и съедаем по полной тарелке. Особенно нам нравится как хрустят сухарики!!!



Итак, для приготовления супа-пюре с гренками нам понадобятся:

КАРТОФЕЛЬ - 3шт;
МОРКОВЬ - 1шт;
ЛУК РЕПЧАТЫЙ - 1шт;
КАБАЧОК - 400гр;
ХЛЕБ БЕЛЫЙ - 1кус.;
МАСЛО СЛИВОЧНОЕ;
ФИЛЕ КУРИНОЕ - 2шт;
СОЛЬ - по вкусу.

Подготовить овощи. Поставить варить мясо. В кипящий бульон забросить овощи и варить до готовности. Солим. Взбиваем суп в блендере и добавляем сливочное масло. Из хлеба делаем гренки.

Суп-пюре разливаем по тарелкам, добавляем гренки и начинаем трапезу!!!

Салда Умаров

Приятного аппетита!