

Можно приготовить с детьми ВМЕСТЕ!

Салат «Маленькие гонки»

2 порции

Способ приготовления. Капусту и морковь порежьте соломкой, болгарский перец — кружочками. Смешайте овощи с растительным маслом и посолите.

Продукты (на 2 порции)

капуста белокочанная 0.5 кочана

морковь 2 шт.

перец болгарский зелёный 1 шт.

масло растительное 2 ст. ложки

соль по вкусу

Витаминный салат из капусты и морковки

Ингредиенты:

Капуста белокочанная — 300 г

Морковь — 3 шт.

Сахар — 3 ст. л.

Соль — щепотка

Уксус — 1 ст. л.

Растительное масло — 2 ст. л.

Этот салат готовится за считанные минуты, но прежде чем подавать на стол, нужно дать ему отдохнуть, чтобы капуста дала сок и хорошенько промариновалась.

Капусту моем, обрываем верхние листья и мелко шинкуем. Перекладываем в кастрюлю или глубокую салатницу, солим и немного отжимаем руками, чтобы она стала мягче и выделила побольше сока. При желании можно даже подогреть капусту на плите в кастрюле буквально в течение пары минут. Так сока будет больше и сахар лучше растворится.

Морковь моем, чистим, трем на крупной терке. Отправляем к капусте вместе с сахаром. Хорошенько перемешиваем. И отправляем на пару часов в холодильник. А перед подачей на стол заправляем растительным маслом.

В нашем саду с февраля 2023 года стартовал проект

« Питаться здорово».

Проект направлен на реализацию деятельного подхода в формировании навыков здорового образа жизни.

Правильное питание — это один из основных способов надолго сохранить здоровье и высокое качество жизни. Большинство пищевых привычек человека формируются в детстве и остаются с ним на всю жизнь. Поэтому очень важно, чтобы малыш питался правильно с первых дней жизни.

Продукт месяца – капуста



Что может быть ценнее, чем капуста!

Капуста и полезна, и вкусна!

С капустой на столе не будет

пусто,

Ведь из нее рецептов просто

тьма!

Пословицы и поговорки о капусте

Капуста не пуста, сама летит во уста.

Без капусты щи не густы.

В одном кармане пусто, в другом капуста.

Без поливки и капуста сохнет.

Капуста из куста, густа, да невкусна.

Языком капусту не шинкуют.

Ты уж, свекла, помолчи, из капусты варят щи.

Чистоговорки

Пуста-пуста-пуста – растет в огороде капуста.

Пусту-пусту-пусту – посадили мы капусту.

Пусту-пусту-пусту – поливали мы капусту.

Пусте-пусте-пусте – витамины есть в капусте.

Ышка-ышка-ышка – это кочерыжка.

Ышка-ышка-ышка – от капусты кочерыжка.

Ышку-ышку-ышку – грызу я кочерыжку.

Ышки-ышки-ышки – грызть полезно

кочерыжки.

Щу-щу-щу - я капусту поищу.

Щи-щи-щи – из капусты варим щи.

Муниципальное автономное дошкольное
образовательное учреждение детский сад № 60
города Тюмени

Проект «Питаться здОрово»

Продукт месяца - капуста



Подготовила воспитатель:
Градкова Елена Владимировна

г. Тюмень, 2023

Польза рыбы!

Рыба – это один из самых ценных продуктов питания, который рекомендуют обязательно включать в рацион врачи. В продукте много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера. Имеются и железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод, бром, фтор. Польза рыбы обусловлена ее богатым составом. Витамины, микро- и макроэлементы, кислоты способствуют профилактике множества заболеваний человека.



За счет наличия в составе большого количества витаминов D и группы B, Омега-3 жирных кислот и селена рыба способна улучшать работу центральной нервной системы.

Например, ученые доказали, что Омега-3 благотворно влияют на работу головного мозга - улучшают память и внимание.



Важное!

Особый состав кисломолочных продуктов делает их незаменимым помощником в укреплении детского иммунитета. При этом от цельного молока они отличаются способностью быстрее и лучше усваиваться в организме ребенка. Благодаря рекламе мы все прекрасно знаем, что кисломолочные продукты содержат кальций и витамин D. Это действительно так: кальций, необходимый детям для формирования костей и зубов, находится в этих продуктах в оптимальном соотношении с фосфором и другими минералами (магний, натрий, калий). Хотя мы часто забываем, что кефир, йогурт и творог так же богаты витаминами группы B, C, фолиевой и пантотеновой кислотой.

Кисломолочный ряд менее аллергенен для детей. Кроме того, в нем снижено содержание молочного сахара (лактозы), а значит, малышам с лактозной недостаточностью можно лакомиться только кисломолочкой. Это позволяет им получать сбалансированное питание без вреда для здоровья.

Также кисломолочные продукты способствуют поддержанию нормальной микрофлоры кишечника и улучшают аппетит.

Продукты месяца - кисломолочные продукты:



*Настроенье повышает
И здоровье укрепляет, дарит бороду, усы
Удивительной красоты!
А как выпьешь ты его,
Жить становится легко!*

**М
О
Л
О
К
О**

Оформление

блюдо из яиц!

Попробуйте, удивить.



Продукт месяца – яйца.



Польза яйца!

Яйцо уникально как продукт. Оно полезно от желтка до скорлупы. В яйцах содержится богатство витаминов, микроэлементов и все это находится в безупречном балансе и может 100% усваивается организмом. Одно яйцо дает четверть суточной потребности человека в необходимых веществах.

В яйце содержится необходимые для жизнедеятельности человека микроэлементы, витамины и минералы - фолиевая кислота, биотин, холин, витамины А, Е, D, B12, B3, селен, магний, калий, фосфор, железо и кальций.

Яйца богаты витамином B12, необходимым для поддержания здоровья нервной системы, витамином D, который необходим организму для усвоения кальция и поддержания здоровья костей. Также в яйцах содержится йод, полезный для щитовидной железы, т.е. для гормонов, регулирующих обмен веществ.

Полезьа вареного гороха

Горох в вареном виде намного питательнее, нежели гречка, макароны или рис. Более полезным является свежемороженый горох, поскольку в таком продукте витамины сохраняются в большем количестве. Что же касается сушеного гороха, его лучше покупать не в целомом, а в колотом виде, – так он быстрее сварится и лучше сохранит питательные свойства. Полезьа вареного гороха в том, что он содержит в себе много питательных веществ и витаминов, не теряя в таком виде своих полезных свойств. Вареный горох чаще всего используется в пюре и супах. В блюда из гороха рекомендуется добавлять морковь, а также кушать их с хлебом.

Русская кухня всегда славилась блюдами из гороха. Большой популярностью на Руси пользовалась горячая гороховая похлебка и каша. А еще из гороха готовили кисель и даже сыр. Для приготовления сыра горох мяли, долго сбивали, подсушивали, добавляли масло и получали довольно плотную массу, которая и называлась "гороховым сыром".



Продукт месяца –

горошек (гороховое пюре)



А у нас взошёл горох...

А у нас взошёл горох,
Лиза восклицала: «Ох!
Его надо поливать!
Травку с корнем вырывать!
Поухаживать за ним,
А потом его съедим!!!»

Зелёная, хорошая...

Зелёная, хорошая,
С названием стручок,
Копилка. В ней горошины
Присели и молчок.
Стручок раскрыла Милочка,
Горошки в два ряда.
«По нраву мне копилочка.
В ней вкусная еда»