

Фоторепортаж «Вкусные истории»

Главные герои этих историй – это полезные продукты, овощи и фрукты!

Совместное кулинарное творчество может стать полезным и приятным для мамы и ребенка. Когда ребенок участвует в процессе, он начинает иначе относиться к еде и вопросы «кушай это полезно» или «мало кушает» уходят сами собой!!!

Семья Романюк Маши – «Фруктовый салат нравится и детям, и взрослым! В нем столько пользы для здоровья, особенно в периоды межсезонья, когда организму нужны витамины. Приготовьте его вместе с детьми, и вы получите не только вкусный и полезный десерт, но и максимум положительных эмоций!»

Семья Андрей Поливко - «В нашей семье очень любят домашние котлетки! Готовим мы их из мяса курицы, свинины, говядины, с добавлением лука, соли и специй, при этом получаются всегда разные вкусы! Мясо полезно для взрослых и детей, витамины и вещества которые содержатся в мясе, обеспечивают полноценную работу организма, поэтому котлетки из мяса всегда есть в нашем рационе. Андрюша любит участвовать в приготовлении котлет, мешает ложкой фарш и катает колобки! А как он радуется, когда его колобок отправляется в сковородку, а потом на его тарелочку! Кушайте котлетки и будьте здоровы!!!»

Семья Кантаковой Милены – «Милена всегда с большим удовольствием помогает маме в делах на кухне. В этот раз мы делали сырники. Сырники не зря иногда называют творожниками, ведь основная составляющая часть продукта-творог. Творог у нас домашний, из цельного, коровьего молока, которое нам привозит бабушка с дедушкой из деревни. Для этого нам понадобилось:- 500 грамм творога- 2 яйца; 2 стол ложки сахара, мука. Наши сырники получились особенно пышными, румяными, нежными и аппетитными, т.к творог мама делала сама. Это идеальное блюдо для теплых семейных завтраков, а главное вкусно и полезно!»

Семья Алеши Логинова – «Оладьи любят как взрослые, так и дети. Они не только вкусные, но и полезные. Так как в оладьях основные компоненты это яйца, мука и молоко. Они насыщены множеством протеинов, в том числе незаменимыми аминокислотами, витаминами и микроэлементами которые оказывают благотворительное воздействие на организм. Ребенок был в восторге, когда смешивал все компоненты, а когда оладьи были готовы, он светился от счастья!»

Семья Кузьминой Ульяны

«Песочное печенье с тыквой»

Мы с доченьками любим готовить вместе, в этот раз стряпали песочное печенье с тыквой. Ульяна с большим интересом и удовольствием помогала! В тесто сыпала муку, сахар, накладывала сметанку. Когда вымесили тесто, Ульяна с таким азартом раскатывала его и формочками вырезала фигурки из теста, складывали вместе на противень и ставили в духовой шкаф. Ульяна очень ждала, когда же испекутся сделанные наши печеньки, заглядывала через стекло в печь. Когда вытащили противень, она хлопала в ладошечки и кричала Ура! Ура!

Песочное печенье полезно тем, что:

Контролирует энергообмен в организме, является источником быстрой энергии, благодаря содержащимся в нем простым углеводам. Печенье быстро насыщает и улучшает состояние нервной системы, и работу головного мозга за счет содержащегося витамина «В».

Тыква - полезна тем, что содержит витамины А,С,Е,Д,РР,К,В, и редкий витамин Т.

Минералы - фтор, магний, медь, кальций, цинк, марганец, фосфор и йод.

В тыкве содержится белка больше чем в перепелином яйце, в 5 раз больше каротина, чем в моркови; Тыква помогает ускорить процессы пищеварения и метаболизма.

Семья Даши Сальниковой - «В выходной день мы вместе с Дашей приготовили вкусный и полезный завтрак овсяную кашу с бананом и малиной. Процесс приготовления занял совсем немного времени. Даша помогала резать бананы, добавляла ягодки в готовую кашу. Вместе готовить весело и интересно, совместно приготовленную кашу Даша съела с аппетитом»

Семья Софии Костицыной – Мы готовили буузы, Софии особенно понравилось месить тесто, а потом София сама накладывала мясо в лепешку и заклеивала, восторга было очень много!!!!

Семья Коли Преловского – Сырники с творогом и сметаной. Коля в приготовлении сырников принимал непосредственное участие. Сырники получились вкусные, пышные и главное полезные!!! А также готовил утренний омлет с колбасой. Готовили омлет из домашних яиц, с колбасой. Получился пышный и полезный омлет!!!





Воспитатель группы «Капелька» Кочергина Н.В. ноябрь 2019г