



*Неделя здоровья,
или всё о питании*



Следуя традициям нашего детского сада, у нас прошла очередная неделя здоровья. Её мы посвятили здоровому питанию. Сотрудники нашего детского сада приготовили для ребят беседы, презентации, занятия, знакомящие с основами здорового питания, полезными продуктами.

Ребята младшего возраста рисовали, выполняли аппликации, готовили обеды для кукол. Старшие воспитанники наполняли «холодильники здоровыми продуктами», изготавливали стенгазеты, книжки-малышки для ребят младших групп. Активное участие приняли и родители ребят. Вместе с детьми они приняли участие в выставке рисунков «Витаминная семья», а также поделились рецептами здорового питания.





Беседы:

- «Всё о витаминах»,
- «Таблетки растут на ветке»,
- «Чем нужно питаться, чтоб болезней не бояться?»

Сюжетно-ролевые игры:

- «Приготовим обед»
- «Накормим куклу»
- «Составление меню»



**Кушай, куколка моя,
Я готовлю для тебя!**



Дегустация напитка из шиповника



Лепка из солёного теста

«Блюдо с овощами и фруктами»





Овоци и фрукты для наших кукол

Раскрашивание

«Овощи – фрукты, полезные продукты»
с последующей выставкой в группе





Аппликация «РУССКАЯ КАША – СИЛА НАША»

Ах, какая каша –
Просто объеденье!
Ешьте, куклы, кашу
С добрым настроением!





**Наварю я вкусной каши -
Будут сыты гости наши!**





Стенгазета

«Наполним холодильник полезными продуктами»

**Чтоб не портились продукты,
Молоко, сметана, фрукты,
Яйца, рыба, мясо — тоже,
В холодильник все положим.
В холодильнике всегда
Будет свежая еда!**



Выставка детских работ «Полезные продукты»



Семейные рецепты здорового питания!

Отбивные из кабачков

Приготовление: Нарезать кабочки пластинками по 5-7 мм толщиной отбив. Перечесать со специями в двойном количестве, и оставить на 10 минут. Обжарить каждую ленту в муку, выложить яйца и сухари, и обжарить с двух сторон.



Картошка с капустой в духовке

Приготовление: Крупно нарежь картошку и капусту, отправь в кастрюлю, долей воды и потуши минут 15. Отправь половину овощей в форму и засыпь половиной сыра. Выложи остальные овощи. Вбей яйцо с оставшимся сыром и смажь запеканку. Разложи кружочки помидоров и отправь блюдо в духовку на 35 минут при 180 градусах.



Овощи в томатном соке

Приготовление: Промойте и нарежьте все овощи (морковь, болгарский перец, кабачки) и смешайте все вместе со специями. Залить томатным соком и отправить в духовку на полчаса при 180 градусах под фольгой.



Капустный салат с огурцами

Приготовление: Тонко нашинковать капусту и размять ее руками. Нарезать огурцы соломкой, измельчить кинзу и чеснок, и сбрызнуть салат кунжутным маслом. Посып его кунжутом и зирой.



Гушевая цветная капуста

Приготовление: Мелко нарезать лук, натереть морковь на терке и обжарить до мягкости. Туда же добавить нарезанный сладкий перец, томатную пасту, молоко и специи, и потушить еще пару минут. Выложить к овощам мелкие соцветия цветной капусты и тушить все вместе минут 15-20 под крышкой.



Родители наших воспитанников делятся полезными рецептами



Правильно питайся!

**Если хочешь быть здоровым,
Бодрым, умным и весёлым,
Ешь побольше овощей,
Фруктов, кашек и борщей!**

