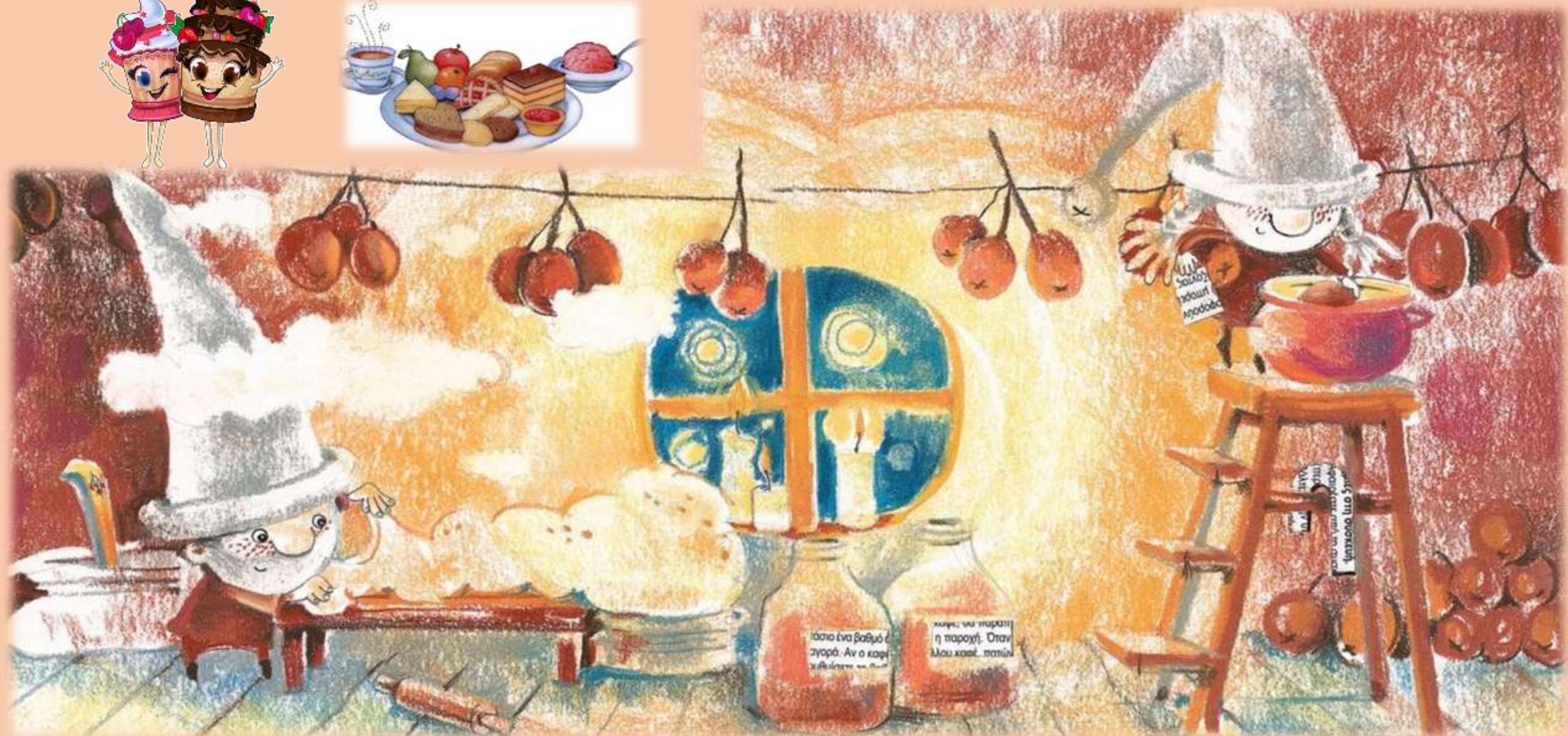


«ВКУСНЫЕ ИСТОРИИ»



Очень важно быть здоровым!
Но не каждый знает, что одним из главных условий
здоровья человека является правильное питание.

Кому что нравится

Зайцу нравится капуста:
И хрустит, и очень вкусно.
Обожает кости пёс,
Слон – морковку, конь – овёс.
Воробей клюёт проворно
Из своей кормушки зёрна.
Ищет северный олень
Мох под снегом целый день.
Кошке нравится сметана,
Жаль, дают непостоянно.

А медведь пчелиный мёд
Ел и ел бы круглый год.
На лугу траву корова
Дотемна жевать готова.
Для лохматого щенка
Радость – блюдец молока.
Ну а я люблю варенье,
Это – просто объеденье.
Ничего ведь нет вкусней,
Это – ясного ясней!

М. Плещковский



**А знаете ли вы, какие
питательные вещества
содержатся в вашей
пище?**

Питательные вещества — это белки, жиры,
углеводы, минеральные соли,
вода и витамины.

Они содержатся в пищевых продуктах
растительного и животного происхождения,
служат строительным материалом
для тела человека, обеспечивают
организм энергией, необходимы для
сохранения и укрепления здоровья.

А — витамин роста. Отвечает за здоровую кожу и
хорошее зрение.

В — витамин радости. Необходим, чтобы быть сильным
и ловким.

С — оберегает от простуды и укрепляет иммунитет.

Д — необходимый витамин для крепких зубов и костей.



ЗАВТРАК

Завтрак должен быть довольно плотным. Очень хорошо для завтрака подходит любая **каша**.



«Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу»

Каша – исконно русское блюдо. Самые древние каши – пшеничная, овсяная (геркулес). Каши очень полезны, недаром про хилых людей в народе говорят: *«мало каши ел»*. В старину у русских князей существовал обычай – в знак примирения бывших врагов варить кашу. С тех пор про несговорчивых людей говорят: *«с ним каши не сваришь»*.



Готовим кашу!

Любую кашу перед приготовлением необходимо перебрать.

Все крупы, кроме манной и овсяной, надо промыть.

Залить водой (1 порция каши и 3 порции воды), посолить, добавить сахарный песок.

Варим до готовности.

В готовую кашу можно добавить масло, фрукты, варенье, мюсли.



ОБЕД

Полноценный обед для ребенка должен включать источник белка (рыбу, мясо, бобовые), источник углеводов (злаки), молочные или кисломолочные продукты, свежие фрукты и овощи. И, естественно, нужен какой-нибудь напиток, только не сладкая газировка, лучше воду или сок.

«От доброго обеда и к ужину останется»

«После обеда полежи, а после ужина походи»

УЖИН

Ужин – это последний прием пищи в течение дня, когда организм может потратить полученную с пищей энергию.

В качестве лучшего блюда для ужина рекомендуем салат из свежих или отварных овощей, заправленный растительным маслом.

Хорошо подойдет запеканка или фруктовый салат.



ДЕСЕРТ

Каким должен быть идеальный
десерт для детей?
Красивым, вкусным,
полезным!



Десерты для детей: густой кисель,
сочетание молочных продуктов с фруктами
и ягодами, фруктовый салат, желе.

Холодная манная или рисовая каша,
в которую добавили фрукты, ягоды, орехи
или просто полили ягодным киселём
и подали в маленькой креманке или стаканчике,
превращается в детский десерт.

СЪЕДОБНЫЕ ЗАГАДКИ



Я пузырюсь и пыхчу,
Жить в квашне я не хочу,
Надоела мне квашня,
Посадите в печь меня.

ошэгш

Кто напиток этот знает,
Тот название отгадает.
Я зову его шипучка,
И зову - вода-колючка.

вжэоднєвг

Есть и есть его не лень
Было нам с сестрёнкой Ниной.
А на следующий день
Заболели мы ангиной.

эонэжодов



Лето целое старалась, одевалась, одевалась,
А как осень подошла, нам одежды отдала.
Сотню одежонок, сложим мы в бочонок.

вшэлитя



Развалились в беспорядке на своей перине – грядке
Сто зеленых медвежат, с сосками во рту лежат,
Беспрерывно сок сосут и растут, растут, растут.

лэндлго



Бел, как снег, в чести у всех.
Как в рот попал - там и пропал.

двхлэ



Что на сковородку наливают
Да вчетверо сгибают?

нлго



Сценка: «СПОР ОВОЩЕЙ»

Овощи:

Кто из нас, из овощей,
И вкуснее, и нужней?
Кто при всех болезнях
Будет всех полезней?

Ведущий:

Выскочил горошек –
Ну и хвастунишка!

Горошек:

Я такой хорошенький
Зелененький мальчишка!
Если только захочу,
Всех горошком угощу!

Ведущий:

От обиды покраснев,
Свекла проворчала...

Свекла:

Дай сказать хоть слово мне,
Выслушай сначала.
Ведь для винегрета
Лучше свеклы нету!

Капуста:

Ты уж, свекла, помолчи!
Из капусты варят щи,
А какие вкусные пироги капустные!
Зайчики-плутишки
Любят кочерыжки.
Угощу ребяток кочерыжкой сладкой.

Огурец:

Очень будете довольны,
Съев огурчик малосольный.
А уж свежий огуречик
Всем понравится, конечно!

Морковь:

Про меня рассказ не длинный:
Кто не знает витамины?
Пей всегда морковный сок
И грызи морковку –
Будешь ты тогда, дружок,
Крепким, сильным, ловким

Ведущий:

Тут надулся помидор
И промолвил строго:

Помидор:

Не болтай, морковка, вздор,
Помолчи немного.
Самый вкусный и приятный
Уж, конечно, сок томатный.

Лук:

Я - приправа в каждом блюде
И всегда полезен людям.
Угадали? Я – ваш друг
Я простой зеленый лук!

Картошка:

Я картошка, так скромна –
Слово не сказала...

Но картошка так нужна
И большим, и малым!

Баклажан:

Баклажанная икра
Так вкусна, полезна...

Ведущий: Спор давно кончать пора!

Доктор:

О чем спорите, друзья?
Чтоб здоровым, сильным быть,
Надо овощи любить
Все без исключения.
В этом нет сомнения!
В каждом польза есть и вкус,
И решить я не берусь:
Кто из вас вкуснее,
Кто из вас нужнее!

Овощи (хором):

Ешьте больше овощей –
Будете вы здоровей!

Н. Семенова

Викторина «По страницам любимых книг»

1. Что несла бабушке Красная шапочка?
2. Где спрятался седьмой козлёнок из сказки «Волк и семеро козлят»?
3. Что больше всего любил Карлсон?
4. Из чего фея сделала карету Золушке?
5. Назовите вкусные имена друзей Незнайки.
6. Сколько чашек чая и с чем выпили букашки из сказки «Муха–Цокотуха»?
7. На чём было написано письмо старой лапландки из сказки Г.Х. Андерсена «Снежная Королева»?
8. Как звали графа–мальчика из сказки Дж. Родари «Приключения Чиполлино»?

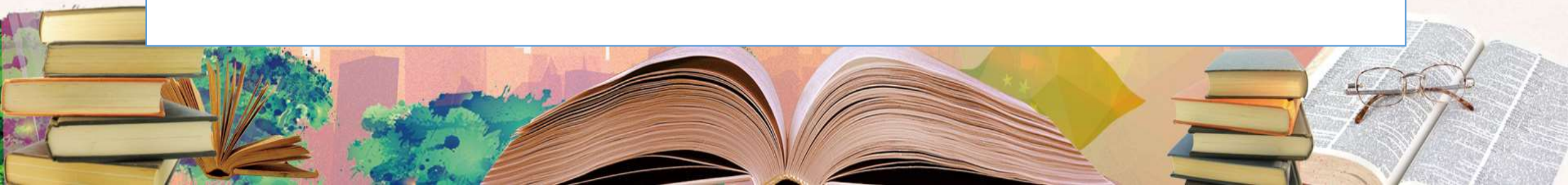
9. Какой кашей кормил Балду поп в сказке А.С. Пушкина?

10. Из чего приготовили себе завтрак Том Сойер и его друзья в «лагере счастливых пиратов»?

11. Какой приправы было слишком много в супе, который варила Герцогиня в повести «Алиса в стране чудес»?

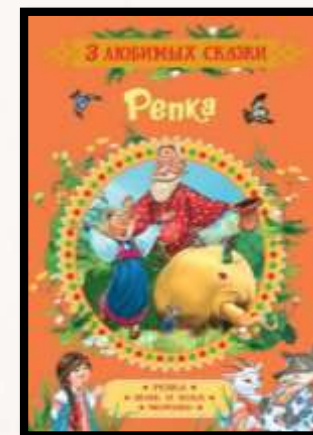
12. О каком напитке идет речь в рассказе «Ровно 25 кило» В. Драгунского?

13. «... я научился печь... лепёшки и пудинги...», - так рассказывал о себе герой романа Д. Дефо «Робинзон Крузо». А из какой крупы Робинзон готовил себе эти блюда?



ОТВЕТЫ:

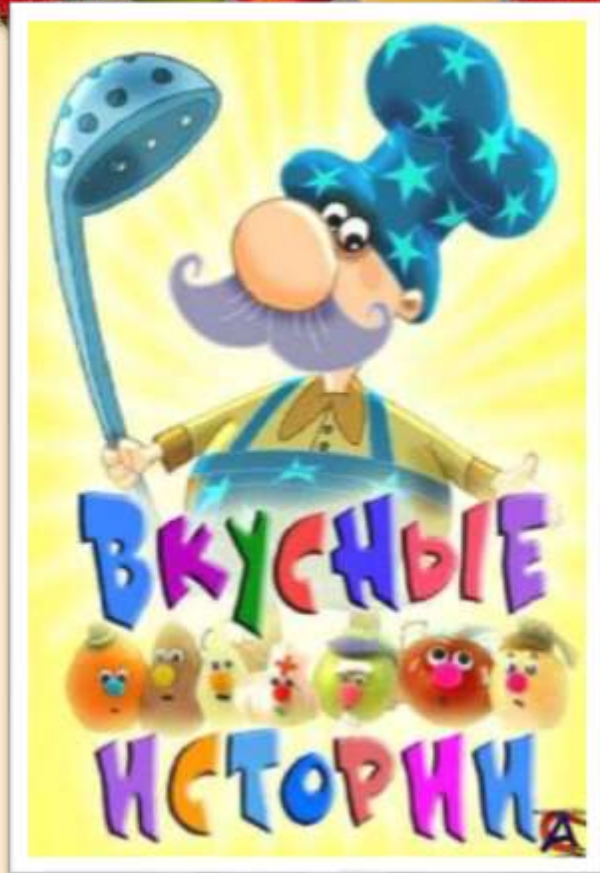
1. Пирожки и горшочек масла
2. В печке
3. Варенье и печенье
4. Из тыквы
5. Пончик и Сиропчик
6. По 3 чашки с молоком и крендельком
7. На рыбе
8. Вишенка
9. Полба
10. Из рыбы
11. Перец
12. Лимонад
13. Из риса



«Вкусные истории»

«Вкусные истории» - настоящий кулинарный мультипликационный сериал, единственный в своем роде. Его можно назвать своеобразной кулинарной передачей, создатели которой подошли к её воплощению весьма оригинально. В качестве героев мультфильма выступают фрукты и овощи, которые мечтают поучаствовать в рецепте нового блюда.

Мультфильм транслировался на экранах с 2005 по 2007 год. Над ним работали отечественные аниматоры под руководством режиссёра Романа Канатикова.

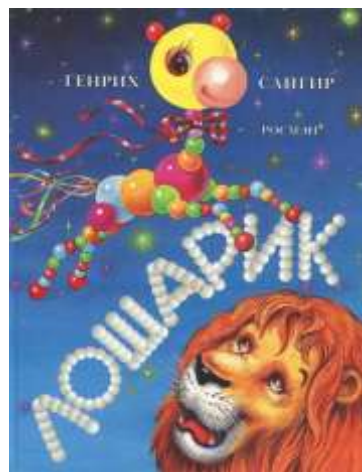


«Литературный калейдоскоп»

Бутерброд

Чудак математик
В Германии жил.
Он хлеб с колбасою
Случайно сложил.
Затем результат
Положил себе в рот.
Вот так человек
Изобрел Бутерброд.

Г. Сапгир

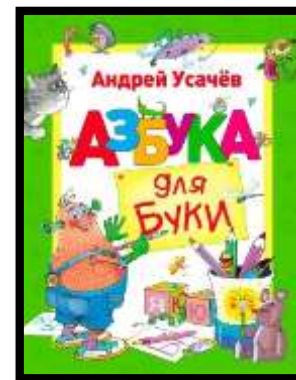
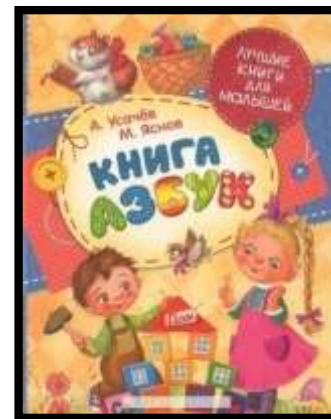


Что такое бутерброд?

Что такое бутерброд?
Это - НА,
И это - ПОД.

Что кладётся сверху - НА?
Масло, рыба, ветчина,
Огурец, икра и сыр,
И кусочек колбасы...
Хлеб кладётся снизу, ПОД -
и выходит бутерброд!

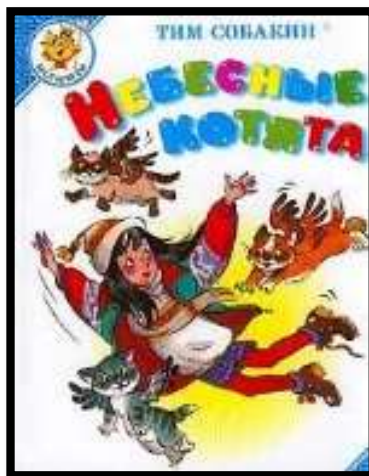
А. Усачёв



Печальные сосиски

В тарелке у Лариски
скупают две сосиски-
печальные сосиски
не нравятся Лариске.
Вот если бы сосиски
отдать собачьей миске,
они бы там в печали
недолго бы скучали.

Т. Собакин

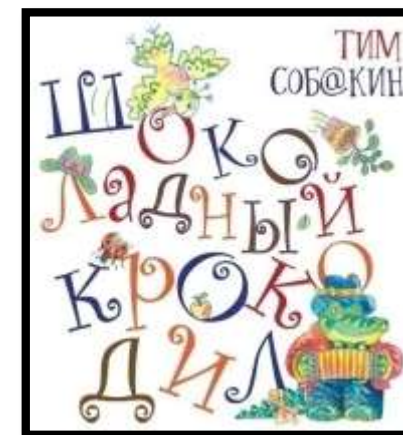


Винегрет и борщ

Торопился на обед
Винегрет...

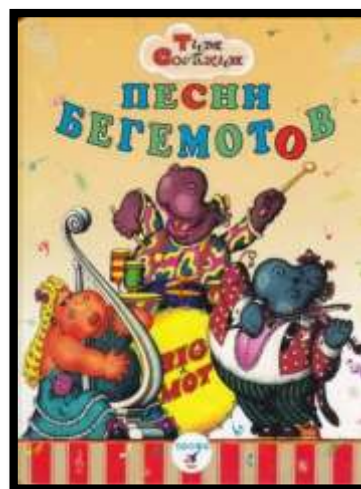
Так старался,
так спешил,
что в кастрюлю
угодил:

в кипяток свалился — винегрет сварился!



Вот большая ложка-
попробуйте немножко.
Винегрет варёный,
сметаной охлаждённый...
Вкусно?
То-то же!

Т. Собакин



Каша

Если печка — то печёт,
Если сечка — то сечёт,
Если гречка — то гречёт?
Вот и нет,
Она — растёт!..
Если гречку собрать
И в горшок положить,
Если гречку водою
Из речки залить,
А потом,
А потом
Долго в печке варить,
То получится наша
Любимая каша!

И. Мазнин



Маша и каша

Вот это-
Хорошая девочка.
Зовут её Маша!
А это-
её тарелочка.
А в этой тарелочке...
Нет, не каша,
Нет, не каша,
И не угадали!
Села Маша,
Съела кашу-
Всю,
Сколько дали!

Э. Мошковская



Шоколадный поезд

Очень вкусный и нарядный
Мчался поезд шоколадный.
Вдоль вагонов
Надпись шла-
ШОКОЛАДНАЯ СТРЕЛА.
Все вагоны в нём
Подряд
Были чистый шоколад,
А вагонные скамейки
Были раковые шейки.
Мчался, словно ветер он,
Но, к несчастью,
Вёз сладён.
Эти страшные сладёны
Облизали
Все вагоны,
А потом не утерпели
Паровоз с трубою съели
И конечно, полпути
Им пришлось пешком идти.

Р. Сеф



Блины

Раз, два, три, четыре.
На весах четыре гири,
А с другой стороны
На весах лежат блины.
На дощечке возле дома
Я сама их испекла.
Ни один не вышел комом,
Ни один не подожгла!
Блин тебе, блин ему
И другим по одному.
Ешь быстрее,
Не гляди!
Есть не хочешь — выходи!

Г. Ладоницков



Катин бублик

- Хватит плакать, девочка!
- Не хва-а-тит...
- Как тебя зовут, девочка?
- Ка-а-тя...
- Катя, кто же тебя обидел?
- Не обидел... Ты бублик не видел?
Он сначала в траву закатился,
А потом под кустом очутился,
А потом я играла в песке...
- Вот же бублик, ты держишь в руке
И кусочек уже откусила.
- На и ты откуси!
- Спасибо.

Я. Аким

Про девочку, которая плохо кушала

Юля плохо кушает,
Никого не слушает.

— Съешь яичко, Юлечка!
— Не хочу, мамулечка!
— Съешь с колбаской бутерброд! —
Прикрывает Юля рот.

— Супик?
— Нет...
— Котлетку?
— Нет... —
Стынет Юлечкин обед.

— Что с тобою, Юлечка?
— Ничего, мамулечка!

— Сделай, девочка, глоточек,
Проглоти еще кусочек!
Пожалей нас, Юлечка!
— Не могу, мамулечка!

Мама с бабушкой в слезах —
Таёт Юля на глазах!

Появился детский врач —
Глеб Сергеевич Пугач.

Смотрит строго и сердито:
— Нет у Юли аппетита?
Только вижу, что она,
Безусловно, не больна!

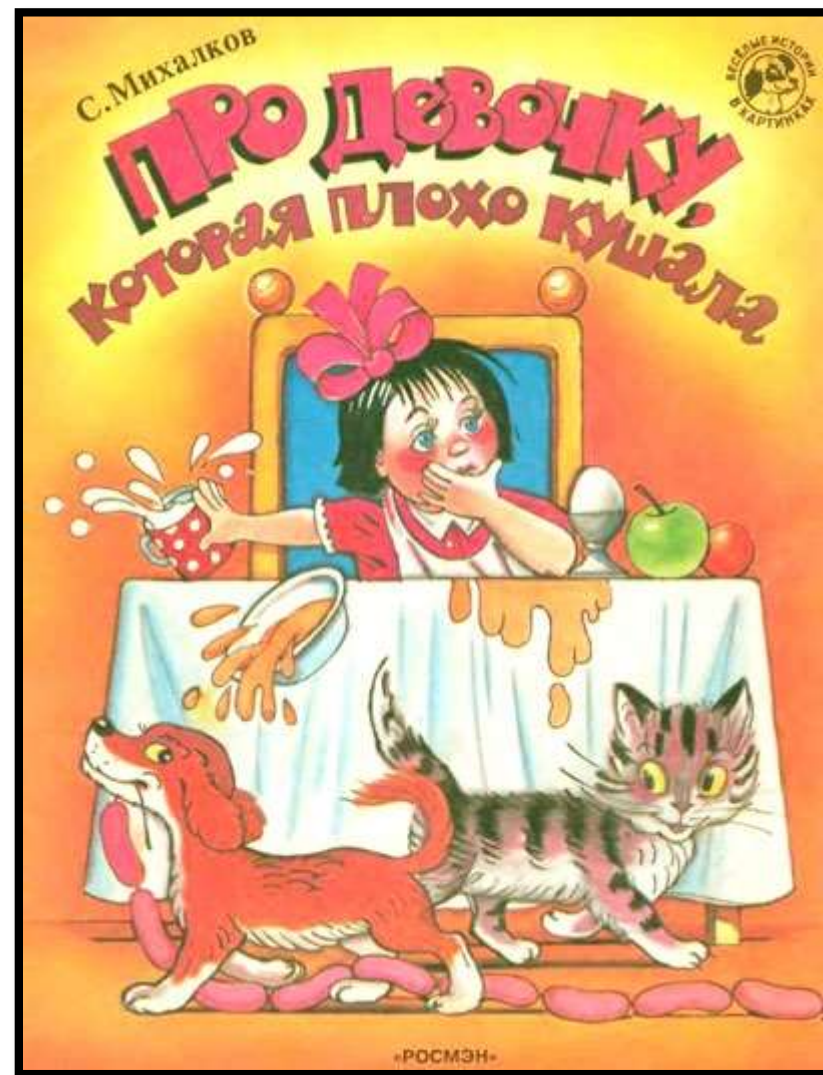
А тебе скажу, девица:
Все едят — и зверь и птица,
От зайчат и до котят
Все на свете есть хотят.

С хрустом Конь жуёт овес.
Кость грызет дворовый Пес.
Воробьи зерно клюют,
Там, где только достают,
Утром завтракает Слон —
Обожает фрукты он.

Бурый Мишка лижет мед.
В норке ужинает Крот.
Обезьянка ест банан.
Ищет желуди Кабан.

Ловит мошку ловкий Стриж.
Сыр швейцарский
Любит Мышь...

Попрощался с Юлей врач —
Глеб Сергеевич Пугач.
И сказала громко Юля:
— Накорми меня, мамуля!



С. Михалков

В гостях

А у нашей бабушки –
Вкусные оладушки
И блины медовые,
Пироги подовые
И ватрушки с курагой,
И малиновый настой,
И клубничное варенье,
И воздушное печенье,
И полтавские котлеты,
Очень пышные омлеты
И салат, и винегрет.
Ну чего там только нет!..

А. Скакунов



На огороде

Под зеленым зонтиком укропа
Раздувает щеки помидор.
Погремушкой спелого гороха
Ветерок гремит на весь простор.
Каплями на лбу крутом сверкая,
Тыква на дорожке улеглась.
Груши, словно лампочки свисают,
Розовой мякотью светясь.
Пугало, лохмотья развевая,
Хочет перелезть через плетень.
Скворушки так песни распевают,
Что смеется солнце целый день!

Г. Кукарека

Мамин калач

Когда гляжу я на луну
в пятнадцать дней, –
Калач мне мамин все
напоминает,
Как сало она светится желтей
И с краю отломить не позволяет.

М. Хонинов



Арвн тавна сар һәәхнәв,
Аакиннь болһсн тоһш болһнав.
Өөк ишксн мет шарлна,
Өнцгәснь кемтләд идхнь гинәв.



Хот

Өр цээнэ,
Өдр эклнэ,
Шар будя
Шовуд чоцкна.

Хулһн сернэ,
Хальш хээнэ,
Мис мээлэд
Мах сурна.

Отхта ишк
Өвс жажлна.
Өкэр бичкдүд
Өрм иднэ...

В. Шуграева



Һуйр элднэв,
Һал шатанав.
Бичкн күүкән
Боорцгар тоонав.

Боорцг, боорцг,
Бол, бусл,
Тоста, шикртә
Тоһш зүстә.

Бичкн һарт
Боорцг бәргдх,
«Баавм болһла»,
Күүкн бардмнх.

В. Шуграева

**«ПОСВЯЩЕНИЕ
НАТЮРМОРТУ»**



Автор: Цебек Адучиев

«ВАЛЕНТИНА ГОРЯЕВА»



Автор: Ким Ольдаев

«ЗА ЗАВТРАКОМ»



Автор: Зинаида Серебрякова

ОВОЩИ

1

Хозяйка однажды с базара пришла,
Хозяйка с базара домой принесла:
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свеклу. О-о-о-ох!

2

Вот овощи спор завели на столе,
Кто лучше, вкусней и нужней на земле:
Картошка, капуста, морковка, горох,
Петрушка иль свекла? О-о-о-ох!

3

Хозяйка тем временем ножик взяла
И ножиком этим крошить начала
Картошку, капусту, морковку, горох,
Петрушку и свеклу. О-о-о-ох!

4

Накрытые крышкою в душном горшке,
Кипели, кипели в крутом кипятке
Картошка, капуста, морковка, горох,
Петрушка и свекла. О-о-о-ох!
И суп овощной оказался неплох!

ОВОЩИ

Муз. Э. Силиня

Сл. Ю. Тувима, пер. С. Михалкова

Быстро, весело

