



*Разговоры*  
*о*  
*правильном питании*



**Подготовила Сорока В. В.**  
**воспитатель группы «Солнечный домик»**  
**ГБДОУ №141 Невского р-на г. Санкт-Петербурга**  
**2024**

**Важным моментом в правильной организации питания является хорошая сервировка стола.**

**Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создаёт доброжелательный настрой на окружающих.**



**В средней группе дети продолжают дежурить по столовой. Назначается двое дежурных, которые полностью накрывают на столы: раздают индивидуальные салфетки, ложки, вилки, ставят хлебницы, стаканы с салфетками, заранее приготовленные на раздаточном столе. Дежурные сами наполняют стаканы салфетками.**





Создание культурных привычек начинается с воспитания аккуратности и чистоплотности. Культура еды, умение культурно принимать пищу – один из первых навыков, который воспитывается у ребенка.



Если сел ты за стол –  
Не стучи ногой об пол!  
Аккуратен будь везде,  
И особенно в еде!

Сегодня, в процессе реализации проекта "День здоровья", дети посмотрели презентацию "Витамины", а после раскрашивали полезные и вредные продукты.



Совместными усилиями (воспитатели и дети) создали плакат «Полезная и вредная еда»



**Процесс интеграции курса «Формула правильного питания» в предмет ИЗО даёт возможность дошкольникам достичь следующих личностных результатов:**

- знание основ здорового питания и здорового образа жизни;**
- усвоение правил выбора продуктов питания, норм этики питания с целью сохранения здоровья.**





Все начинается с игры. В играх дети с удовольствием осваивают и изучают важные жизненные правила. В сюжетно-ролевых игр типа «Семья», «**Столовая**» изучаются правила поведения за **столом** : мыть руки перед едой, сидеть прямо, не класть локти на **стол**, разговаривать вполголоса, правильно пользоваться **столовыми приборами**, по окончании еды использовать салфетку.



**Поздравляем нашего повара с его профессиональным праздником!**



Для воспитания правильного отношения к вкусной и здоровой пище у детей необходимы следующие условия: позитивный настрой (обращение по именам, похвала); пример взрослых (создание доброжелательной, дружественной обстановки); связь с семьей (единство требований детского сада и семьи).

Ребенок растет и развивается в семье, получает «из рук и уст матери» определенную сумму знаний.



**Уважаемые родители!**

Для обеспечения преемственности питания в детском саду и дома информируем вас об ассортименте питания ребенка в течение дня, вывешивая ежедневное меню в детском саду.

Рекомендации родителям:

1. На ужин давать предпочтительно молочную – растительную, легкую пищу.
2. Можно приготовить различные молочные каши, желатиново с овощами и фруктами (овсяная, манная, рисовая – с морковью, курагой и изюмом).
3. Овощные блюда (морковь в молочном соусе, овощное рагу, свекла, различные запеканки).
4. Блюда из творога (сырники, запеканки, ленивые вареники).
5. Яичные блюда (омлет, яйца).
6. Неострые сорта сыра.
7. Питие (молочные, кисломолочные, питьевые йогурты).
8. Салаты из овощей и фруктов.

**Консультация для родителей**  
**Правильное питание дошкольников.**

Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными веществами) способствует нормальному росту и развитию детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детям всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточная потребность в них неизбежно приводит к нарушению в составе здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но еще недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться и к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учетом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приемов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин. Прием пищи должен быть регулярным, а между приемами пищи не должно быть перекусов. Организм ребенка должен получать достаточное количество энергии и питательных веществ. Организм ребенка должен получать достаточное количество энергии и питательных веществ. Организм ребенка должен получать достаточное количество энергии и питательных веществ.



# Печенье на сметане

от Рашида

- Ингредиенты:
- мука - 320 гр
  - сахар - 2 ст. л.
  - ванилин - 1 пакетик
  - соль - щепотка
  - разрыхлители - 1 ч. л.
  - масло сливочное - 100 гр
  - яйцо - 1 шт.
  - сметана - 100 гр
  - яйцо для смазывания
  - сахар для посытки



Приятного аппетита!

## А вот и результаты совместного труда с родителями и детьми.

# Пончики от Азги

- Ингредиенты:
- сахар 80 гр
  - дрожжи 10 гр
  - мука 500 гр
  - соль 0,5 ч.л.
  - сливочное масло 60 гр
  - ванилин 0,5 ч.л.
  - яйцо 1 шт.
- Приготовление:
- Готовим опару: в тёплое молоко добавляем 2 ст. л. сахара и дрожжи - перемешиваем, накрываем и оставляем в теплом месте.
- Просеиваем муку и добавляем сахар, соль, ванилин, яйцо и сливочное масло.
- Затем вливаем расплавленное сливочное масло - тщательно перемешиваем, затем переходим на ручной замес - накрываем и убираем в тёплое место на 40-45 мин.
- Раскатываем его в пласт толщиной 1-1,5 см.
- Вырезаем кружки и накрываем полотенцем на 10-15 мин.
- Обжариваем на сковороде в большом количестве масла.
- Готовые пончики выкладываем на бумажные салфетки, чтобы убрать лишнее масло.
- Посылаем сахарной пудрой или дробленым сахаром.
- Готово! Приятного аппетита!



# Шарлотка с яблоками и бананами от Миши и его сестренки.



- Ингредиенты:
- яйца - 4 шт.
  - сахар - 180 гр
  - сливочное масло 50 гр
  - мука - 200 гр
  - ванильный сахар 0,5 ч. л.

Приготовление:

яйца взбить с сахаром + растопленное и микроволновое масло + разрыхлитель и ванильный сахар + просеивая муку + очищенные и нарезанные пластинами яблоки и бананы.

В форму на бумагу для выпечки выложить половину теста, затем слой яблок с бананами, сверху оставшееся тесто.

Выпекать при 180 - 200 мин.

Пару дать остыть, посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами.



Прошу к столу!



Угощайтесь!

# Шарлотка от Олеси

- Ингредиенты:
- мука - 1 стакан
  - сахар - 1 стакан
  - ябло - 3 шт.
  - яйцо - 3-4 шт.
  - ванилин - по вкусу
  - сода пищевая - щепотка



Приготовление теста: яйцо + сахар + мука + сода + ванилин

Приготовление начинки: яблоки моем, чистим и нарезаем кубиками, выкладываем и смазанную форму, сверху выливаем тесто и в духовку нагретую до 190 на 30 мин.



# Рецепт рогаликов от дедушки Саши (или когда внуки на пороге)

- Ингредиенты (на 8 рогаликов):
- Тесто слоистое - 500 г
  - Яйца - 2 шт.
  - Сахар - 60 г
  - Корица - 1 ст. ложка
  - Мука - 30 г
  - Яйцо - 1 шт.
  - Сахарная пудра для подачи - 0,5 ст. ложки

1. Подготовьте необходимые ингредиенты, достаньте тесто на мармариновой сковороде за 30 минут до начала приготовления рогаликов.
2. Яйца вымойте, вытрите. Удалите сыворотку в каждом яйце, нарежьте дольками.
3. Возьмите одну часть теста и раскатайте в прямоугольник размером 15x25 см, толщиной около 3 мм.
4. Этих кусочков теста разрежьте на четыре треугольника.
5. С широкой стороны каждого треугольника теста выложите по дольке яблока. Прокатайте дольки яблок сахаром и корицей.
6. Сверните треугольник теста в виде рогалика.
7. Яичный желток отделите от белка. Желток взбейте и добавьте ему рогаликам.
8. Выложите рогалики с яблоками в предварительно разогретой до 200 градусов духовке 20-25. Слоистое тесто не мучит.
9. Готовые рогалики с яблоками выложите на блюдо и посыпьте сахарной пудрой.



Разложите яблоки и сахарно-корицу



как это делают мамы



Приятного аппетита!

