

## Всё о здоровом питании семьи

### **Наш девиз:**

Рано утром просыпайся,  
Себе, людям улыбайся,  
Ты зарядкой занимайся,  
Обливайся, вытирайся,  
Всегда правильно питайся,  
Аккуратно одевайся,  
В школу, д\с, смело отправляйся!  
Ешь побольше овощей,  
Станешь крепче, здоровей,  
Витамины в них живут  
И болеть нам не дают!

Не все продукты, которыми питается человек, полезны для здоровья. Правильное питание – условие здоровья, неправильное – приводит к болезням. Я включаю в наш рацион только богатые витаминами, углеводами и белками продукты. На завтрак наш ждут разнообразные каши: геркулесовая, перловая, манная, рисовая, пшенная. Когда моя дочь была совсем маленькой, я добавляла в её каши фрукты, ягоды, мед. Я против жареной картошки, пепси-колы. Мы едим свежие овощи и фрукты, а пьем соки, которые мама делает дома сама. Моя Катя любит яблочный сок, приготовленный мной. А наша бабушка варит очень вкусный кисель. Она говорит, что у нее есть секрет приготовления самого вкусного и самого полезного киселя. Бабушка говорит, что наша пища должна быть богата витаминами. Я рассказала Кате, как появилось слово «витамин». Его придумал американский ученый-биохимик Казимир Функ. Он открыл, что вещество («амин»), содержащееся в оболочке рисового зерна, жизненно необходимо. Соединив латинское слово *vita* («жизнь») с «амин», получили слово «витамин». Детям 6–7 лет надо съедать в день 500–600 г овощей и фруктов. Значит, я, и мои ровесники должны выполнять это правило. Ягоды, фрукты и овощи – основные источники витаминов и минеральных веществ. Большинство витаминов не образуется в организме человека и не накапливается, а поступает только вместе с пищей. Вот почему ягоды, овощи и фрукты должны быть в рационе ребенка регулярно.

В нашей семье есть свои законы о здоровом питании.

### **Советы от семьи Сологуб о здоровом питании:**

1. Воздерживайтесь от жирной пищи.
2. Остерегайтесь очень острого и соленого.
3. Сладостей тысячи, а здоровье одно.
4. Совет мамам и бабушкам: когда готовите пищу, «бросьте» в нее немножко любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.

Автор статьи : Сологуб Екатерина Витальевна

# Рецепты здоровой пищи

## Самый вкусный молодой картофель

800 г молодого картофеля

3 кусочка сливочного масла

Зелень

соль, перец по вкусу

листья свежей мяты

сок 1 лимона

Как готовить блюдо:

Возьмите молодой картофель. Оставьте его в кожуре или соскребите ее.

Возьмите большую кастрюлю, до половины наполните кипящей водой,

добавьте щепотку соли. Всыпьте картофель и варите на сильном огне 10-

15 минут. Откиньте готовый картофель на дуршлаг, обсушите, переложите

в большую миску, добавьте 2 кусочка сливочного масла, приправьте солью

и перцем. Мелко порубите листья свежей мяты. Добавьте их к картофелю,

полейте соком 1 лимона и тщательно перемешайте. Оставшийся от обеда



картофель можно подать холодным в

качестве салата - или обжарить в духовке до

хрустящей корочки.

## Завтрак по-дачному

1 стакан геркулеса

2 стакана фильтрованной воды

1 стакан земляники

2 ст. ложки меда

1 ч. ложка корицы

Берем геркулес и отвариваем его в фильтрованной воде (время указано на

упаковке). Когда каша приготовится, даем ей настояться в течение 5 минут. В

это время готовим соус, который сделает завтрак не только полезным, но еще и

очень вкусным. Немного земляники оставляем для украшения, остальные ягоды

давим и смешиваем с медом, добавляем корицу. Берем 2 пиалы - на дно

выкладываем часть геркулеса, затем поливаем соусом, кладем оставшуюся кашу

и украшаем немного придавленными земляничками. Теперь можно подавать к

столу. При желании можно использовать любые другие ягоды и фрукты, которые

растут в лесу или в вашем огороде.

Подготовила: воспитатель Звонкина Н.В.

# Загадки и пословицы о здоровье

Чтобы не был хилым, вялым,  
Не лежал под одеялом,  
Не хворал и был в порядке,  
Делай каждый день... (*зарядку*)  
\*\*\*

Болесть мне некогда друзья,  
В футбол, хоккей играю я.  
И очень я собою горд,  
Что дарит мне здоровье... (*спорт*)  
\*\*\*

Этот дом многоэтажный  
Чистый, светлый, очень важный.  
Встретишь разных здесь врачей.  
Лечат взрослых и детей.  
Будете лежать в постели,  
Коль серьезно заболели.  
Не хотим здесь очутиться!  
Где, скажите-ка? (*В больнице*)  
\* \* \*

Педиатра ты не бойся,  
Не волнуйся, успокойся,  
Не капризничай, не плачь,  
Это просто детский... (*врач*)  
\* \* \*

Стать сильнее захотели?  
Поднимайте все... (*гантели*)

\* \* \*

В овощах и фруктах есть.  
Детям нужно много есть.  
Есть ещё таблетки  
Вкусом как конфетки.  
Принимают для здоровья  
Их холодной порою.  
Для Сашули и Полины  
Что полезно? – ... (*Витамины*)

В здоровом теле - здоровый дух.  
Здоровья не купишь.  
Доброе слово лечит, а злое калечит.  
Ешь чеснок и лук - не возьмёт недуг.