



Конфетки для Винни Пуха





Мой любимый
литературный герой
Винни-Пух, добрый и
смешной медвежонок из
сказки Алана Александра
Милна.

Винни-Пух веселый, никогда
не унывающий медвежонок.
Даже когда на него
нападают пчелы, он находит
выход. Всем он спешит на
помощь.

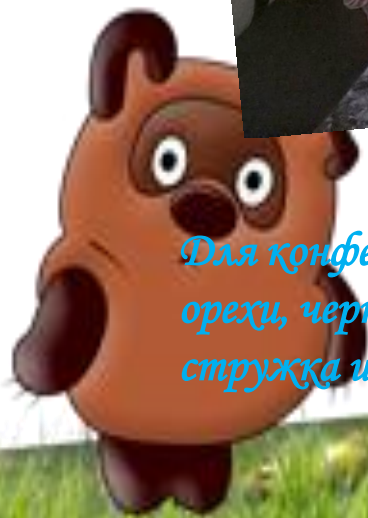
Винни-Пух любит мёд и
другие сладости так, что
растолстел и застрял в
дверях дома Кролика. Мы
решили приготовить для
медвежонка и его друга очень
полезные сладости.





Конфетки для Винни Пуха

Для конфет мы приготовили все необходимые продукты: орехи, чернослив, курагу, мед. Для обсыпки кокосовая стружка и молотые орехи.







Мы измельчили все продукты





*Все измельченные продукты мы смешали и
добавили любимый Мишқун мед*





*Из получившейся массы скатали небольшие
шарики и обваляли их в кокосовой стружке и в
ореховой массе.*

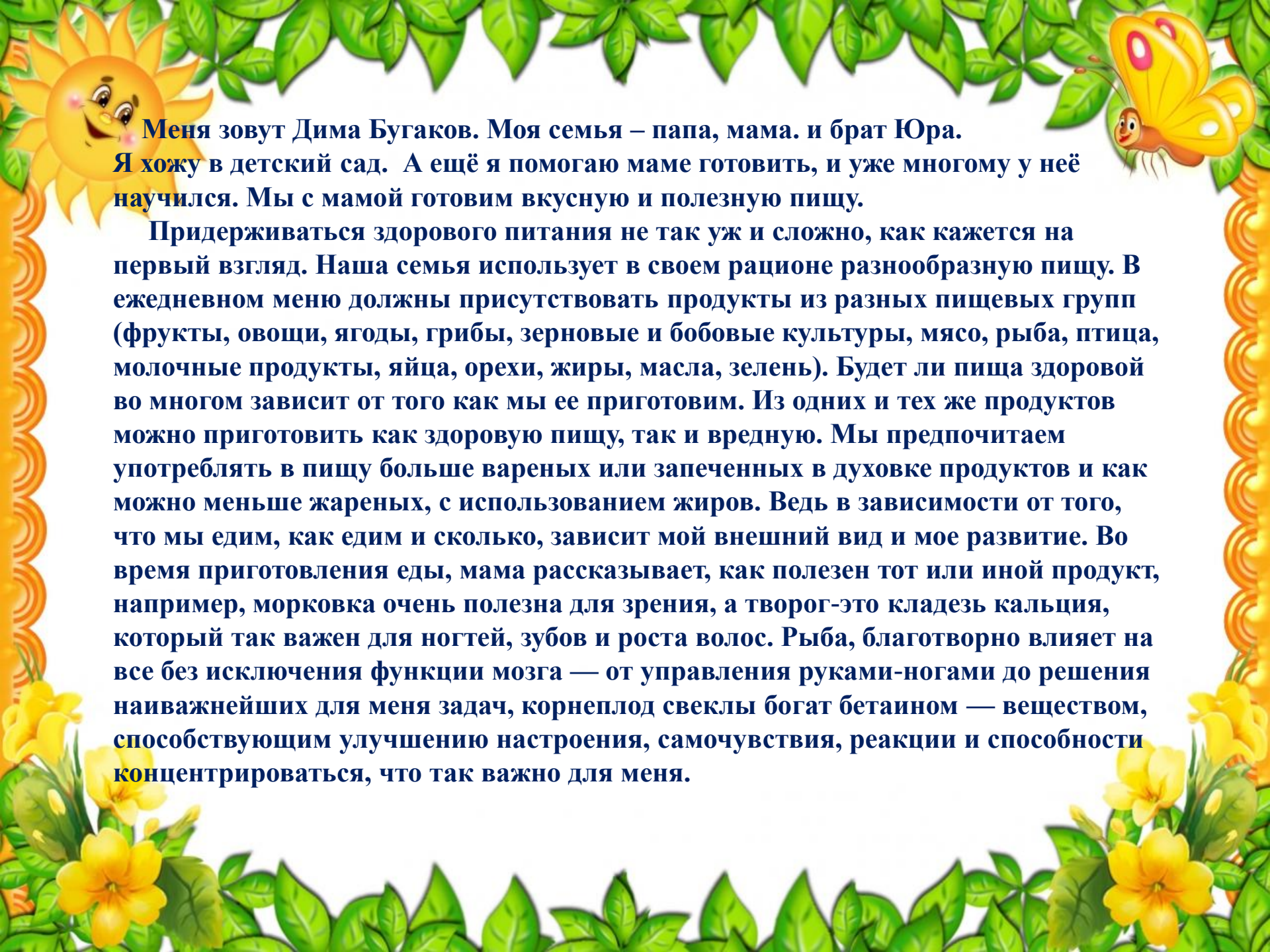


Конфетки для Мишки готовы



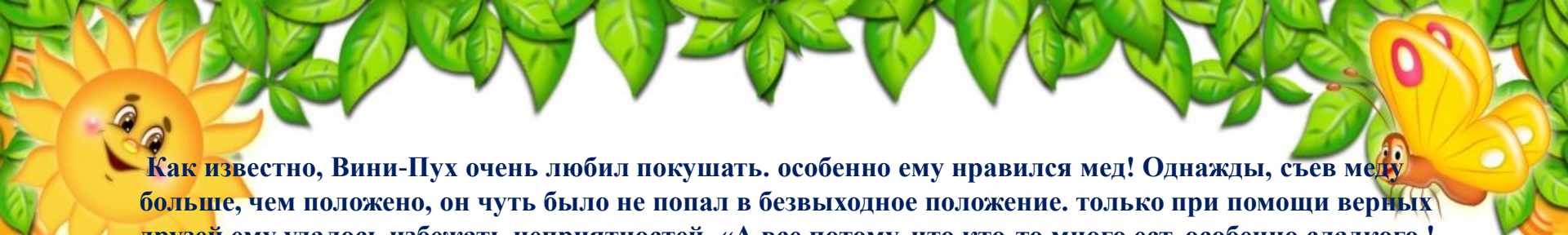


*Мишка – сладкрежка. Так пусть он наслаждается сладкими фруктами с медом!
Я думаю, Винни-Пуху понравилось наше угощение.*



Меня зовут Дима Бугаков. Моя семья – папа, мама. и брат Юра. Я хожу в детский сад. А ещё я помогаю маме готовить, и уже многому у неё научился. Мы с мамой готовим вкусную и полезную пищу.

Придерживаться здорового питания не так уж и сложно, как кажется на первый взгляд. Наша семья использует в своем рационе разнообразную пищу. В ежедневном меню должны присутствовать продукты из разных пищевых групп (фрукты, овощи, ягоды, грибы, зерновые и бобовые культуры, мясо, рыба, птица, молочные продукты, яйца, орехи, жиры, масла, зелень). Будет ли пища здоровой во многом зависит от того как мы ее приготовим. Из одних и тех же продуктов можно приготовить как здоровую пищу, так и вредную. Мы предпочитаем употреблять в пищу больше вареных или запеченных в духовке продуктов и как можно меньше жареных, с использованием жиров. Ведь в зависимости от того, что мы едим, как едим и сколько, зависит мой внешний вид и мое развитие. Во время приготовления еды, мама рассказывает, как полезен тот или иной продукт, например, морковь очень полезна для зрения, а творог-это кладезь кальция, который так важен для ногтей, зубов и роста волос. Рыба, благотворно влияет на все без исключения функции мозга — от управления руками-ногами до решения наиважнейших для меня задач, корнеплод свеклы богат бетаином — веществом, способствующим улучшению настроения, самочувствия, реакции и способности концентрироваться, что так важно для меня.



Как известно, Вини-Пух очень любил покушать. особенно ему нравился мед! Однажды, съев меду больше, чем положено, он чуть было не попал в безвыходное положение. только при помощи верных друзей ему удалось избежать неприятностей. «А все потому, что кто-то много ест, особенно сладкого.! Разве так можно?! конечно, нет!» На свете есть очень много продуктов, которые не только вкусные (что очень важно для нашего героя), но еще и полезные.

МЕД - продукт пчеловодства. О его целебных свойствах известно с давних времен. Гиппократ, который широко применял его в лечебной практике, советовал употреблять его ежедневно. не только народная, но и современная научная медицина считает мед царем натуральных продуктов, благотворно влияющих на организм человека. мед восстанавливает и придает силы, мобилизует защитные функции организма, поднимает иммунитет.

КУРАГА- сушеный абрикос без косточки. богата солями калия, сахарозой, лимонной и никотиновой кислотой., витаминами с, в1, в2, р; микроэлементами: железом, медью, марганцем, кобальтом. хорошо регулирует работу желудочно-кишечного тракта, в зимнее время очень полезна для укрепления сердечно-сосудистой системы.

ЧЕРНОСЛИВ - сохраняет полностью полезные вещества, входящие в состав свежей сливы: сахара, витамины: а, в, в1,в2, р; минералы: калий, фосфор, магний, железо. чернослив обладает хорошими антибактериальными свойствами: губительно действует на бактерии, вызывающие заболевания полости рта; нормализует обмен веществ в организме и работу желудочно-кишечного тракта.

ГРЕЦКИЙ ОРЕХ - зрелые орехи содержат витамины: а,в1,в2,в12,в15,с,к,е,рр; каротин, фитонциды, минералы: фосфор, калий, магний, кальций, серу, железо, алюминий, марганец, цинк. во многих странах мира известен как прекрасное лечебное средство. аминокислоты, содержащиеся в ядрах, положительно сказываются на формировании мышечной системы, костей, крови, сердца, мозга, кожи и волос.

***ЛУЧШИЙ ПОДАРОК, ПО-МОЕМУ, МЁД.
ДАЖЕ НЕМНОЖКО -ЧАЙНАЯ ЛОЖКА -ЭТО УЖЕ ХОРОШО!***

