

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
«Детский сад № 444 г. Челябинска»

454016 г. Челябинск, ул. Братьев Кашириных 101-б, тел/факс: 8 (351) 742-17-74,  
e-mail: [mdou444@mail.ru](mailto:mdou444@mail.ru)

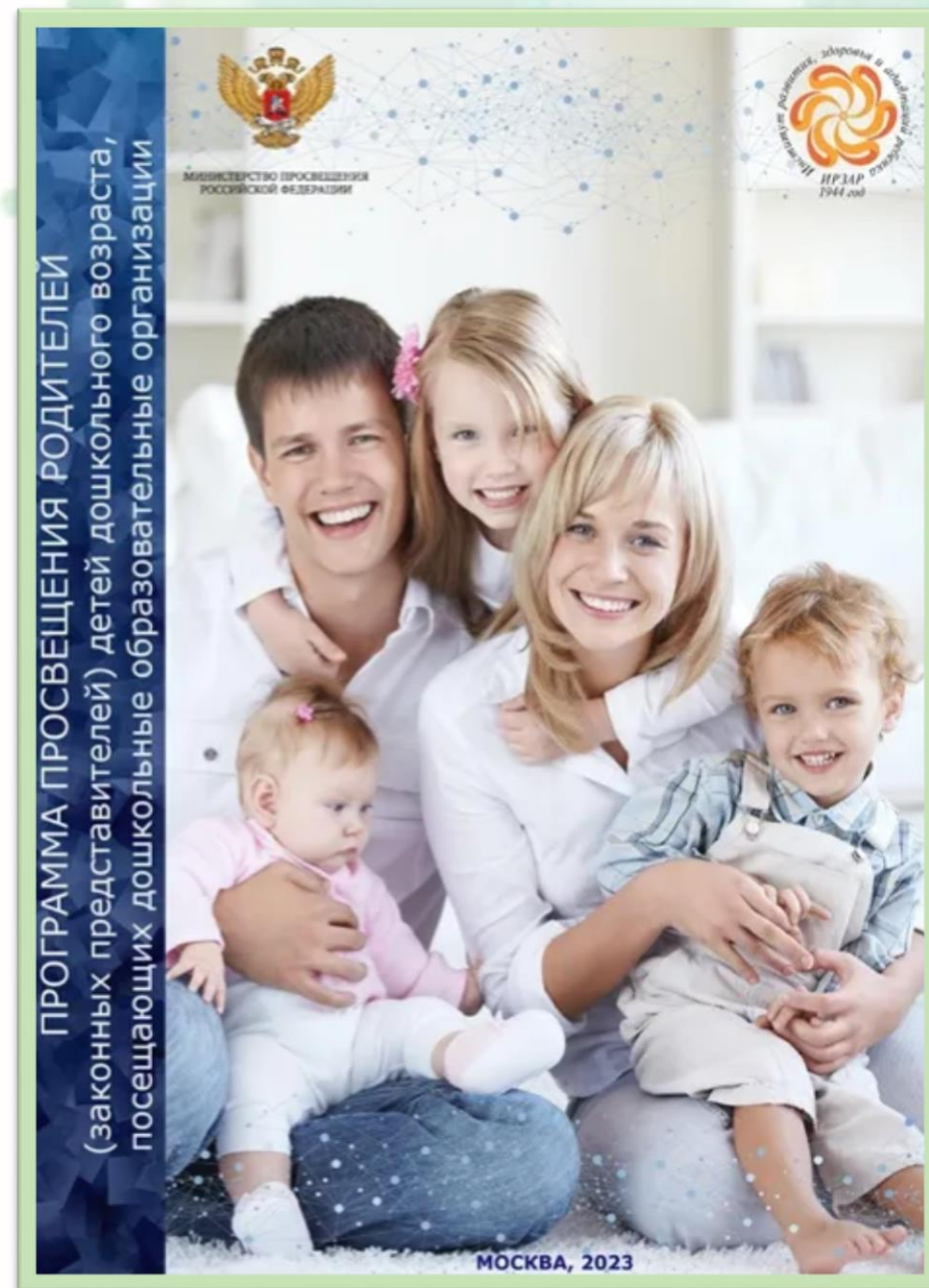


# Школа здоровья для родителей: секреты рационального питания дошкольников

Заместитель заведующего по УМР  
МБДОУ «Детский сад № 444 г. Челябинска»  
А.К. Мамоджанова  
Старший воспитатель  
МБДОУ «Детский сад № 444 г. Челябинска»  
Е.А. Вагина

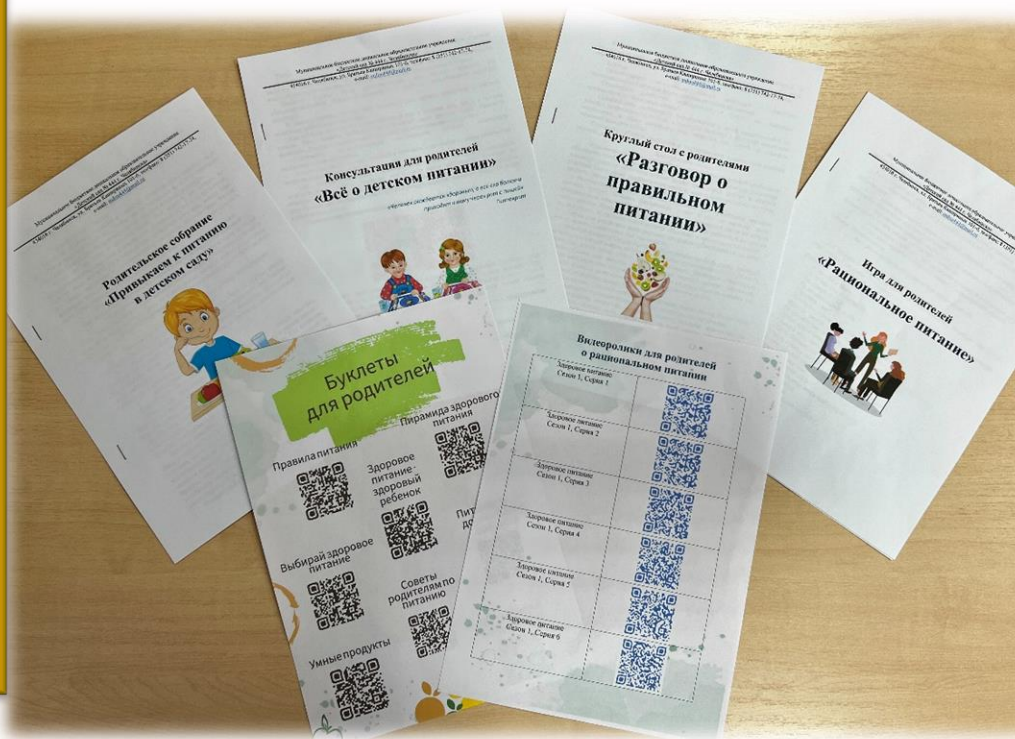
# РАЗДЕЛ 3. ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ (ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ) ПО ВОПРОСАМ ЗДОРОВЬЯ, ВОСПИТАНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ МЛАДЕНЧЕСКОГО, РАННЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТОВ

## 3.6. РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ РАЗЛИЧНЫХ ВОЗРАСТОВ, НЕОБХОДИМЫЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ БАЛАНС ВЕЩЕСТВ





# Сборник методических рекомендаций для воспитателей



## СОДЕРЖАНИЕ

- Раздел 1. Родительские собрания и лекции-презентации
- Раздел 2. Индивидуальное и групповое консультирование, беседы
- Раздел 3. Дни открытых дверей
- Раздел 4. «Круглые столы» для родителей
- Раздел 5. Информационные стенды, папки, проспекты, буклеты
- Раздел 6. Мастер-класс
- Раздел 7. Проектная деятельность
- Раздел 8. Совместные праздники и досуги
- Раздел 9. Игры-приключения для родителей и детей
- Раздел 10. Интерактивные формы

# Книга рецептов «Хочу, как в садике»



## Название: Биточки «Золотой гребешок» из куриных грудок со сложным гарниром



**Ингредиенты на 1 порцию:** мясо (куриная грудка) 55 гр., хлеб пшеничный 13 гр., молоко 2,5% 13 мл, соль 0,3 гр., масло растительное для смазки 2гр., лук репчатый 10 гр., картофель 80гр., капуста свежая 110гр., молоко 2,5% 15мл., масло сливочное 3гр., соль 2гр., лук репчатый 8гр., морковь 12гр., масло растительное 2,5мл.

**Способ приготовления:** филе грудки нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку, соединяют с замоченным в молоке или воде хлебом, добавляют репчатый лук и соль, хорошо перемешивают, пропускают второй раз через мясорубку и выбивают. Готовую котлетную массу разделяют на биточки (1-2 шт. на порцию), кладут в смазанную маслом емкость, подливают горячей воды, припускают при закрытой крышке до готовности 15-20 минут. Очищенный картофель укладывают в посуду слоем 50см., солят, заливают горячей водой, чтобы она покрыла картофель на 1см. Доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Горячий вареный картофель обсушивают, протирают через протирачную машину. Температура должна быть не менее 80°С. В горячую картофельную массу добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко, масло сливочное. Смесь прогревают, взбивая на водяной бане при температуре 100°С 5-6 минут. Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем 300мм, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), растопленное сливочное масло и тушат до полуготовности при помешивании. Затем добавляют пассированные, нарезанные соломкой морковь, репчатый лук, предварительно бланшированный, пассерованный томат-пюре и тушат до готовности 40-45 минут. За 10 минут до конца тушения капусту заправляют солью. Затем на половину тарелки укладывают пюре картофельное, делают веерообразный рисунок, на вторую половину укладывают капусту тушеную, и подают.

## Название: Суп картофельный с макаронными изделиями



**Ингредиенты на 1 порцию:** макароны 8гр., картофель 80гр., морковь 15гр., лук репчатый 14гр., масло сливочное 2 гр., соль 1гр., вода или бульон 95гр.

**Способ приготовления:** в кипящую воду или бульон кладут картофель, припущенную со сливочным маслом морковь, бланшированный репчатый лук и варят 10-15 минут, затем добавляют макаронные изделия и варят еще 15 минут. Макароны закладывают до овощей, лапшу одновременно с картофелем, а вермишель за 10-15 минут до готовности супа. Можно макаронные изделия бланшировать или отварить до полуготовности отдельно, тогда бульон будет прозрачнее.

**Примечание:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



# ФИТОБАР

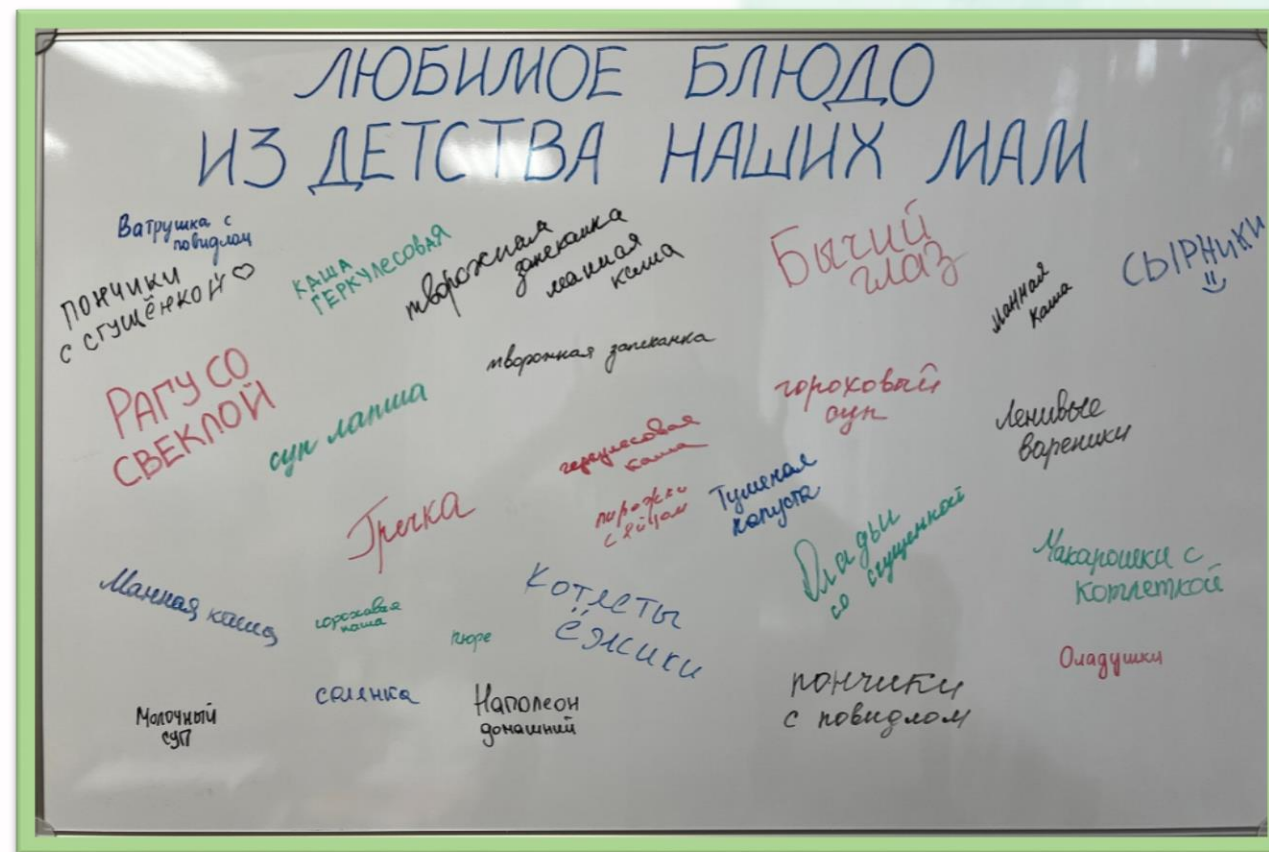
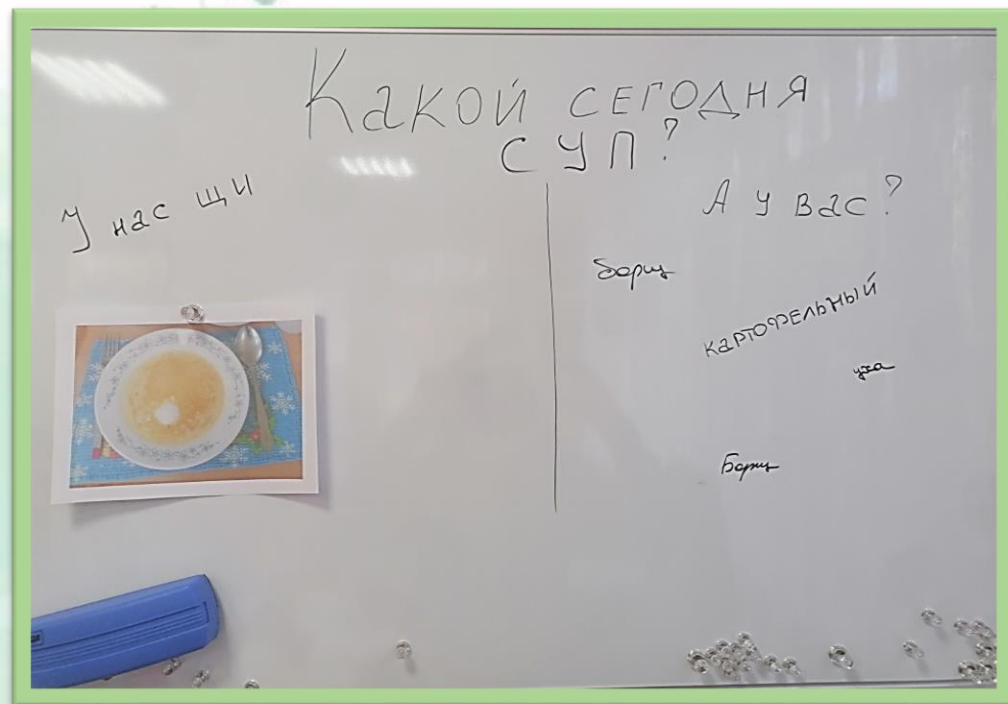




# Интерактивная зона «Кулинарные открытия»



# Интерактивная зона «Кулинарные открытия»





**ЧТО ГОТОВИТЬ НА УЖИН?**