***Муниципальное дошкольное образовательное учреждение***

***«Детский сад №4» общеразвивающего вида***

Конкурс семейной фотографии

**"На кухне всей семьей"**





**Давайте познакомимся!**

***Я Шульга Полина.***

***Хожу в МДОУ «Детский сад №4»***

***Мой адрес:***

***Белгородская обл.***

***п. Ракитное, ул. Добродомова, д.44***

***Хочу представить вам мою дружную семью:***

***Мама - Шульга Татьяна Николаевна***

***8-919-224-58-85***

***Папа -Шульга Андрей Николаевич***

***8-950-711-84-59***

***Это я , мама и папа! Наша дружная семья!***

****

***Полезная еда залог здоровья,  
Об этом знает каждый, стар и млад,  
В еде здоровой море витаминов,  
А, витамины это – просто клад!***

Наша семья живёт под девизом: «В здоровом теле - здоровый дух!»

Папа, мама и я предпочитаем активный отдых.

Зимойкатаемся на лыжах и санках, на коньках, играем в хоккей. Весной и осенью часто отдыхаем на речке, ходим в лес за грибами и ягодами.

Сейчас в магазинах много разных фастфудов, сухариков, чипсов, различных газированных напитков. Все они в очень красивых ярких упаковках. Так и хочется их купить. Но у насв семье есть правило - это здоровая и полезная еда, а эти продукты ведут к различным заболеваниям. Для того чтобы сохранитьздоровье, мы считаем человекунужно правильное питание, так как пища- это главным образомисточник энергии.

Мы здоровая семья и наше правило «Правильная и здоровая пища!»

Наше любимое блюдо это «Крабовый салатик». Его мы любим, готовить всей семьей. Он полезен, много в нем витаминов и он не сложен в приготовлении. Это наше традиционное блюдо.

Подаем мы его не в тарелочке, а в перчинках. Вот тебе и

витамины и польза! Я предлагаю его рецепт. Приятного аппетита!

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

***Рецепт «Крабовый салатик»***

***Перец – кладезь витаминов,***

***Подмешай немного риса,***

***Добавь крабовое мясцо,***

***Кукурузки положи***

***Еще порежь лучка зеленого немного***

***И огурчик не забудь!***

***И получится салатик,***

***Ну, на объеденье всем!***

***И полезный и красивый,***

***И не сложный он совсем!***

**ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!**



