**Сведения о семье участвующей в краевом конкурсе образовательной программы «Разговор о правильном питании» в 2019 году в номинации « Семейная фотография– «Вместе на кухне веселей»**

1. Ф.И ребенка**-Шумакова Маргарита**
2. Домашний адрес-
3. Контактный телефон**-8 952 834-10-12**
4. Образовательное учреждение- **Муниципальное автономное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 18 с углубленным изучением отдельных предметов города Армавира**

Вечер так встречаю я-

За столом моя семья,

Мама, папа, я и брат-

Ужину ведь каждый рад.

Маме вместе помогаем,

Режем парим и стругаем.

Папа главный контролер-

Он на кухне дирижер.

Тяжелее всех ему,

На диете одному.

Мы с ним вместе все едим

За здоровьем следим!

Пусть на много лет вперед

Будет все по старому

Нас питание спасет

От стресса и усталости!

Шумаковы Наталья и Маргарита

 С тех пор как у мамы в животике появился мой брат Макар, она стала еще больше следить за своим питанием. Постепенно на полезную пищу она перевела не только меня, но и нашего папу. Теперь уже вместе с братом и папой мы помогаем маме готовить наши любимые блюда. Самое простое, которое мы готовим дома- салат витаминный( капуста, лук, морковь, огурцы, редис, капля оливкового масла) и запеченные с творогом и изюмом яблоки. Когда ко мне приходят подружки, на столе у нас тоже все время есть полезные блюда, т.к. мама говорит, что желудок надо радовать, пока он здоровый. Я люблю такие легкие блюда- от них хорошее настроение и никаких проблем с весом. Это очень важно, ведь я занимаюсь спортивной акробатикой, и мне нужна правильная энергия, для построения мышц и силы на тренировках. Мы в школе часто говорим о правильном питании, изучаем интересные рецептики и секреты. Я понимаю, что очень важно есть хорошую качественную пищу, пить много воды, ведь из них как из кирпичиков складываются все дети на Земле! 