МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 41 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН

Номинация: семейные фотографии «Вместе на кухне веселее!».

Подгорнов Михаил,

воспитатель - Филиппова Наталья Васильевна.

2019г.

«Семейный завтрак».

В каждой семье существуют семейные традиции. Семейные традиции - это то, что переходит от одного поколения к другому.

В нашей семье тоже есть свои традиции. По субботам мы всей семьей собираемся на кухне, чтобы приготовить одно из наших любимых блюд – это блинчики.

Наши блинчики мы готовим из обезжиренного молока, которое содержит минимальное количество насыщенных жиров, но в свою очередь, содержит витамины A, D, E, K и B12. Молоко укрепляет наши кости, снижает риск развития сахарного диабета, укрепляет сердечно - сосудистую систему и снижает кислотность желудка.

Яйца - обязательное составляющее наших блинчиков. В них есть множество полезных витаминов и протеинов, а также они содержат ненасыщенные жиры.

Мука обеспечивает организм клетчаткой.

Добавки к блинчикам каждый выбирает на свой вкус – папа любит с красной икрой, мама, с сахарной пудрой, а я с ягодами.

Вместе с блинчиками, мы готовим молочные коктейли без сахара, в состав которых входит нежирное молоко и фрукты.

Приготавливая такие блюда всей семьей, мы не только весело проводим время, но и поддерживаем правильное питание.