|  |
| --- |
| Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №38 имени А.У. Крутченко муниципальное образование Абинский районКраснодарский край, г.Абинск, Проспект Комсомольский, 126, 8 (86150) 5-21-56 **Реализация программы****«Разговор о правильном питании»****Конкурс семейной фотографии****«Вместе на кухне веселее»****«А у нас выходной…»** Авторы:Семья Радченко Домашний адрес:г. Абинск, ул. Труда, 34тел. 8-961-59-14-4532019 г. |

 Наша семья это: папа – Радченко Николай Николаевич; мама – Анна Александровна; сын Александр, ученик 7 класса; дочь – Анастасия, ученица 2 класса.

 Наше правило – все делать вместе: трудиться, отдыхать, путешествовать и готовить еду. Мы любим вести активный образ жизни и особое внимание уделяем правильному питанию.

 Правильное питание – неотъемлемая часть здорового образа жизни, которая позволяет нам оставаться здоровыми и бодрыми. Развитие и рост детей невозможны без разнообразного питания. В нашем рационе присутствуют фрукты, овощи, мясо, рыба и различные молочные продукты.

 Из огромного разнообразия блюд для участия в конкурсе мы остановили свой выбор на варениках. Вареники – это блюдо, пришедшее из украинской национальной кухни и завоевавшее большую популярность в нашей стране и особенно на Кубани. Вареники приготавливают с картофелем, капустой, фасолью, вишней (и другими ягодами), но чаще всего с творогом.

 Творог – один из древнейших продуктов питания, он полезен всем. Творожные блюда являются продуктами высокой питательной ценности, так как они содержат белки (16%), жиры (до 18%), минеральные вещества (кальций, фосфор), витамины А, Е, группы В. Присутствие в твороге перечисленных элементов делают его продуктом, необходимым для нормального развития организма человека и обладающим лечебными свойствами. «Пища не знающая запретов», «совершенный продукт» - так характеризуют творожные блюда и рекомендуют использовать их в детском и диетическом питании, для подростков.

 Еще одна причина, по которой мы любим вареники и остановили на них свой выбор для участия в конкурсе. Это то, что в процессе приготовления блюда принимает участие вся наша семья. В процессе формовки вареников каждому находится дело и за семейным общением время пролетает незаметно.