**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)**

**школа-интернат №3 г. Армавира**

Номинация:

семейная фотография

«Щи да каша – и не только…

Пословицы и поговорки

о питании»

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\Анна\Desktop\6_lepestkov.jpg http://www.first-americans.spb.ru/wp-content/uploads/2015/01/6_lepestkov.jpg | **Выполнил:**  Количаев Даниил, 8 лет  ученик 2 «Б» класса  ГБОУ школы - интерната № 3 г. Армавира Краснодарского края  **Адрес школы:**  352903,  Краснодарский край,  г. Армавир, ул. Лавриненко, №5  тел.  8(86137) 3-58-15  **E-mail:**  [gouint23rus@yandex.ru](mailto:gouint23rus@yandex.ru)  **Используемая часть программы***: «Разговор о правильном питании»* |

Здоровье – это богатство, которое нельзя купить за деньги или получить в подарок. Важную роль в сохранении и укреплении здоровья играет правильное питание. А для правильного питания нужны полезные продукты.

В старой русской пословице говорится: «Хороший повар стоит доктора».  Действительно, ведь от того, как накормить человека, зависит и его здоровье и настроение. И если повар хороший, то мы едим нечто вкусное и полезное, а значит, мы наполняемся здоровьем.

Наша семья считает, что сбалансированное и полезное питание – безоговорочный успех каждого из нас. Во-первых, мы укрепляем свой иммунитет (у нас достаточно крепкое здоровье), во-вторых, мы повышаем свою работоспособность (это очень необходимо нам с братом во время учебы,

в-третьих, мы наполняемся каждый день энергией (а наша мама становится ещё более привлекательной).

Очень часто мы с папой «экспериментируем» на кухне. И каждый раз – успешно! Каждое приготовленное нами блюдо, не только аппетитно выглядит, но и очень полезно.

Вот и сейчас мы демонстрируем один из любимых в нашей семье салатов – салат из овощей и морепродуктов. Что может быть полезнее: свежие овощи, листья салата, яйца, лимон и креветки!

Попробуйте такой салат и Вы! Мы думаем, он заменит даже самого лучшего доктора!

**Сведения о семье**

**Количаев Даниил**

г. Кропоткин

пер. Диспетчерский, 1.

Обучающийся 2 «Б» класса

ГБОУ школы-интерната № 3 г . Армавира Краснодарского края

**Ф.И.О. родителей:**

**Мама:** Количаева Ольга Анатольевна (т. 8 961 850 31 09)

**Папа:** Количаев Алексей Вячеславович