Номинация семейных фотографий

«Вместе на кухне веселее!»

Описание блюда

«Винегрет»

Быть здоровым может каждый человек. Нужно только захотеть, поэтому нужно заботиться о своем здоровье сейчас.

Торты, пряники, конфетки

Детским так вредят зубам!

Лучше овощи в тарелке,

Чтоб не бегать к докторам.

 Люди, которые много едят жирной пищи, толстеют, болеют. Кроме питательных веществ организму требуются витамины, они необходимы для нормальной жизнедеятельности, их много в овощах и фруктах.

 Среди овощных блюд, самое традиционное в нашей семье – это винегрет.

Винегрет мы готовим всей семьей на различные зимние торжества, будь это новогодние праздники или День защитника отечества. Хотя довольно часто готовим винегрет и просто так, как самостоятельное блюдо или дополнение, к другому, например мясному.

Мысль мелькнула – на обед

Приготовить винегрет!

Свеклу мы достали и морковь,

А потом картошку.

Тщательно помыли

И протерли мы немножко,

Потом из холодильника достали мы капусту.

Ах, до чего, хорошая,

Хрустящая и вкусная.

Нашинковали овощи,

Добавили горох.

И винегрет, по -нашему

Совсем даже не плох.

Себе в тарелку мелкую тот час же положили,

И маслицем оливковым на славу мы полили.

 Когда мы готовим пищу всей семьей, бросаем в нее немного любви, чуть-чуть добра, капельку радости, кусочек нежности. Эти витамины придадут необыкновенный вкус любой пище и принесут здоровье.