**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 23 МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТЕМРЮКСКИЙ РАЙОН**

Творческий проект

 участника краевого конкурса образовательной программы

«Разговор о правильном питании» в 2019 году

Лебедевой Арины

\*\*\*\*\*\*\*\*\*

Номинация детские проекты «Составляем кулинарную энциклопедию нашей страны»

**Тема: «Региональные блюда»**



|  |
| --- |
| **Сведения об авторах:** |
| **Фамилия, имя ребёнка:** | **Лебедева Арина Романовна 6 лет** |
| **Мама** | **Лебедева Евгения Юрьевна** |
| **Наименование, адрес и телефон учреждения** | **Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида** **№ 23 МО Темрюкский район.****353526, Краснодарский край, Темрюкский район, х.Белый, ул.Мира, 34.****Телефон:8(861)48931-44** |
| **Руководитель работы** | **Мишина Татьяна Александровна- воспитатель****Телефон: 8 (918) 0465807** |

Давайте познакомимся!

Меня зовут Лебедева Арина Романовна. Я родилась на Кубани 28 июня 2012 года. Живу в Темрюкском районе, в небольшом хуторочке под названием Белый. Мои родители Евгения Юрьевна и Роман Алексеевич фермеры. На своих полях мы выращиваем не только овощи, но и арбузы, дыни, тыкву. Моя семья ведёт здоровый образ жизни. Мы занимаемся спортом и учимся правильно питаться. Моя мамочка готовит блюда только из овощей и фруктов, выращенных на наших плантациях. Я тоже люблю готовить вместе с мамой. Узнав о конкурсе, мы решили поучаствовать и рассказать, как мы готовим вкусную, полезную, очень ароматную кашу. А из чего? Вам нужно догадаться.

В сказке ты была каретой, знать красивою слыла.

Только любят не за это, не за то, что ты кругла.

Ты на грядке как царица, краснобока, всем видна,

Долго в погребе хранишься, в каше с сахаром вкусна.

Вы, конечно, догадались, готовить мы будем тыквенную кашу. Когда я была маленькой, я её не очень любила. Но повзрослев, мама рассказала мне о её полезных свойствах. Оказывается, тыква очень ценный продукт из-за большого содержания какого-то вещества, его очень трудно запомнить. Аааа, вспомнила, бета- каротина. В организме человека он превращается в витамин «А». Чем ярче цвет тыквы, тем доля каротина в ней  выше. Этот витамин необходим для хорошего зрения, для роста костей. Он защищает организм от различных инфекций и вирусных заболеваний. Сок тыквы вместе с медом очень полезен, он успокаивает нервную систему и способствует хорошему сну, улучшает внимание и память. Вареная и запеченная тыква улучшает работу желудка и кишечника. А знаете, почему мы с мамой такие стройные? Тыква низкокалорийный продукт, содержит много клетчатки, легко усваивается, убирает лишние килограммы. Зимой, в период инфекции, мы всей семьёй пьём тыквенный сок, в нём содержится витамин «С» и мы никогда не болеем. Думаю, что я вас убедила в полезности тыквы. Поэтому давайте вместе с нами готовить кубанскую тыквенную кашу. Для начала подготовим все необходимые ингредиенты: молоко, рис, тыкву. Тыкву необходимо разрезать, вынуть из неё семечки, удалить внутреннюю нитевидную оболочку. Я помогаю маме удалять семечки. Но мы их не выбрасываем, а сушим, жарим и зимними вечерами «лузгаем». Они тоже очень полезны для организма. Мама режет тыкву на небольшие квадратные кусочки. Затем, я промываю рис, пока вода не станет чистой. Укладываем кубики тыквы в кастрюльку, заливаем молоком и доводим до кипения. А молочко у нас тоже своё- натуральное, от нашей любимой коровки Нюры. Теперь можно всыпать промытый рис, равномерно распределив его по поверхности. Мама говорит, что рис перемешивать нельзя, чтобы каша не пригорела. Накрываем чуть приоткрытой крышкой и варим 30 минут на самом маленьком огне. Выключаем и даём каше настояться. Наша каша готова. А вы заметили, что сахар в кашу мы не кладём? В каждую тарелочку по вкусу мы добавляем мед, который приносят нам пчёлки. По желанию можно добавить изюм, так любит наш папа. Вот такую ароматную, вкусную кашку мы готовим с мамой на завтрак. Приходите к нам в гости мы и вас угостим!

Каша с тыквой, молоком, всем полезна, даже очень!

Осень - в жёлтом за окном, цвет у каши тоже сочен!

Будто солнышко у нас в каждой миске и тарелке

Заходи скорей сейчас, чугунок наш очень мелкий!