Описание

к конкурсной работе семейной фотографии

программы «Разговор о правильном питании»

по теме «Блюдо для литературного героя»

В нашей семье есть традиция следить за правильным питанием. А это значит кушать больше фруктов, овощей и зелени. Не кушать жареное и вредное. Ежедневное употребление овощей и фруктов важно для того, чтобы регулярно получать полный набор витаминов и минералов, необходимых нашему организму. Наши блюда содержат как раз те продукты, которые мы любим употреблять в пищу.

Наше первое блюдо - «Морковно-печеночный тортик для котёнка Гав». Мы приготовили его из наших традиционных печеночных оладьев и отварной моркови. Украшением прекрасно дополнили блюдо красный лучок, болгарский перчик, белок яйца, сыр и зелень, и даже любимая маслинка.

Второе блюдо - «Овощной салат с курицей и сыром для попугая Кеши».

Этот салат содержит в себе много разных полезных овощей. Это и сладкий красный перчик, и красный полезный лучок, и огурчик, зелень, в которой много витаминов, а ещё сыр, яйцо, маслинка и курица. Блюдо очень насыщено своим разнообразием продуктов. Чему мы и придерживаемся! В таком блюде и гарнир не нужен. Овощи выполняют огромную роль гарнира. И пользы от них больше чем от картофеля и макарон.