**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад комбинированного вида №33 г.Ейска**

**муниципального образования Ейский район**

**Муниципальный этап краевого конкурса** **образовательной**

**программы "Разговор о правильном питании" в 2020 году**

**Номинация: Конкурс семейных фотографий**

**"Блюдо для литературного героя "**

**Название работы:**

**«Три корочки хлеба и шпинатовый салат для Буратино»!**

Автор:

Семья Славского Дмитрия Станиславовича, 6 лет

Адрес проживания:

г.Ейск, ул.Московская, д.273,

контактный телефон 8-961-85-20-887,

воспитанник подготовительной к школе группы

компенсирующей направленности

МБДОУ ДСКВ №33 г.Ейска МО Ейский район

г.Ейск,

2020 год

Описание работы

***«Три корочки хлеба и шпинатовый салат для Буратино»!***

Что за зелень все французы  
Называют «королём»,  
А ещё метлой желудка,  
Листовым своим врачом?  
Что за ценное растенье  
Укрепляет зубы, дёсны,  
Очищает от токсинов,  
Шлаков быстро, виртуозно?  
Что кладут в пирог, в закуски,  
В запеканку, в суп, в салат?  
Подскажите мне ребята,  
Как его зовут? ...

Ну, конечно же, шпинат! В нашей семье все любят овощи и фрукты, а недавно мы открыли для себя шпинат. Это сочненькие плотненькие листочки, которыми так приятно хрумкать, в котором море полезных витаминов:

* источник клетчатки, так нужной для детей и взрослых;
* кладезь витаминов А, С, Н, К, Е, РР;
* зелень шпината содержит мощные флавоноиды-антиоксиданты, которые замедляют процессы старения мозга. Было доказано, что употребление всего трех порций зеленых шпината в день, может замедлить угасание когнитивных способностей на 40%.
* также шпинат содержит[лютеин](https://zdorovyda.ru/luchshie-vitaminyi-dlya-glaz-aktivnyie-dobavki-dlya-glaz-poleznyie-produktyi-dlya-glaz/)— наш главный защитник зрения от таких заболевании, как дегенерация желтого пятна и катаракта. Поскольку лютеин является жирорастворимым, лучше всего употреблять зелень шпинат вместе с оливковым маслом.
* еще одно очень полезное свойство шпинат — это отличный источник железа. А железо- это составная часть [гемоглобина](https://zdorovyda.ru/produktyi-povyishayushhie-gemoglobin-kak-byistro-i-bezopasno-povyisit-gemoglobin/), который необходим нам для производства энергии и метаболизма.
* шпинат является одним из лучших источников витамина К, который помогает сохранить кальций в костной ткани.
* присутствуют  марганец, медь, магний, цинк, и фосфор.  Это отличный источник витамина В1, В2, и В6, и хороший источник B3.

По содержанию каротина он уступает одной лишь моркови, полезен при нервных и физических истощениях, улучшает обмен веществ, хорош для щитовидной железы как источник легко усваиваемого йода. Во Франции, и во многих других странах западной Европы, в США и Японии шпинат является одним из самых любимых и ценных овощей. В России, к сожалению, шпинат не столь популярен. Хотя в России шпинат известен ещё со времён Анны Иоанновны, правда, в то время им лакомилась только знать.

Наша семья сажает шпинат ранней весной, ростки появляются очень быстро, растение не боится понижения температуры, кустики маленькие, компактные, 2 месяца кушаем сочные листочки, используем их также как листовой салат. Любим омлет со шпинатом, пирожки с яйцом, зеленым луком и шпинатом, а также добавляем в салаты: редис со шпинатом, помидоры огурцы, зеленый лук, шпинат. Поэтому мы долго не думали, какой салат приготовить для Буратино в дополнение к трем корочкам хлеба.

Вот наш рецепт вкусного и полезного салата: шпинат, листовой салат, зеленое яблоко, огурец плюс оливковое масло. Украсили тоненькими полосочками моркови, помидором и грецкими орехами. Наши мальчики Денис и Дима с удовольствием кушают такие блюда и смогут поддержать разговор о правильном питании.