номинация **«Вместе на кухне веселее!»**

автор: Царюк Вениамин Максимович, обучающийся 3 класса

АОУ СОШ№ 4 имени Г. К. Жукова МО Динской район

**Описание работы**

Название работы: «**Считает вся моя семья – здоровой, полезной должна быть еда!»**



Каждые выходные мы стараемся провести время вместе, всей своей дружной семьей. Заняться чем-то интересным, увлекательным и новым для себя, но неизменной традицией остается для нас, приготовление вкусного и полезного блюда. ***Ведь это так здорово делать все вместе!*** Наша семья старается правильно питаться, правильное питание — это залог здоровья!

В нашей семье есть *свои кулинарные традиции.* Мы с мамой по выходным всегда вместе *придумываем новые рецепты полезных блюд*. Приглашаем дедушку и бабушку на ужин. Накрываем стол: стелим красивую скатерть, достаем красивую посуду. Я люблю расставлять тарелки, стаканы, раскладывать ложки, вилки. Иногда выпекаем свой домашний хлеб, варим компот, узвар, кисель.

Все прекрасно знают, что овощи являются самым полезным, витаминным, диетическим и вкусным источником энергии для нашего организма. Из них готовят много изумительных блюд. Самым распространенным овощным блюдом, для приготовления которого не требуется каких-либо особых умений, навыков и уймы времени, является ***овощное рагу***.

Это блюдо, приготовленное в мультиварке, по вкусу похоже на чанахи. Это целый витаминный фейерверк и всего 44 калории!

***Полезные свойства овощного рагу***

Овощное рагу, приготовленное ***в мультиварке*** из овощей, является *вкусным и полезным* блюдом, в первую очередь, *для желудка и кишечника*. Это блюдо *легко усваивается* организмом, а кабачки позволяют, оказывается еще и *контролировать правильную работу кишечника*. Мама говорит, что этого блюда мало калорий, поэтому можно есть его в вечернее время суток, не беспокоясь о лишних калориях. Попробуйте, и рагу станет тоже вашим любимым гарниром! *Выглядит ярко, солнечно, жизнерадостно*, потому что там есть много ярких овощей.

Я с удовольствием помогаю маме готовить: мою овощи, аккуратно режу (под маминым присмотром). А после вкусного ужина мы идем все вместе прогуляться.

В будущем мне хотелось бы создать свою семью, такую же крепкую, счастливую и здоровую. Сохранить традицию, весело, дружно и полезно проводить время на кухне.