Меня зовут Данил. Мне 7 лет. Живу я с мамой. Она работает в школе учителем. Я учусь в 1 классе. В течении недели я посещаю много образовательных кружков – это танцы, музыкальная школа, секция по футболу и английский язык. А ещё надо успеть сделать уроки. У нас не всегда получается поужинать вместе с мамой.

Однако у нас существует традиция – семейный ужин. Ещё мы его называем воскресным ужином, так как это происходит на выходных. Такой ужин даёт прекрасную возможность поговорить друг с другом, что произошло за неделю и обсудить планы на следующую неделю. Мы часто приглашаем бабушку и дедушку. Наш ужин сопровождается позитивными разговорами, вкусными и полезными блюдами.

Существуют продукты, которые полезны людям.

 Это кефир, рыба овощи фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах.

Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Чтобы тело гибким было,

Чтоб здоровым быть всегда,

 Кушать овощи и фрукты

Не забывайте никогда!

Свою фотография я назвал «Семейный ужин – это полезный ужин». На фотографии видно, как мы с мамой делаем полезное блюдо – овощной салат. Он состоит из помидор, огурцов, лука и зелени, заправляется салат оливковым маслом. Такой салат я готовлю сам, но под маминым присмотром. Его мы обычно едим с мясом. А на десерт, я готовлю фруктовый салат. Я называю его – витаминным.

Закончить описание своей фотографии хотелось бы отрывком из стихотворения Елены Оскиной «Семейный ужин»:

Как хорошо, что есть слова «семейный ужин»,
Когда родные вместе за одним столом
И каждый чувствует, что он здесь важен, нужен,
И наполняется теплом уютный дом.