1. **Конкурсная работа по теме «Разговор о правильном питании»**
2. **в номинации «Блюдо для литературного героя»**

**Фруктовый салат «Витаминный коктейль» для медвежонка Винни.**

Сведения о семье: Сайко Полина, домашний адрес – 352026 Кущёвский район, п. Комсомольский, ул. Мира, дом 4 кв.2, контактный телефон 8(928)4365448, МБДОУ д/с № 13.

Я - Сайко Полина. Мне 6 лет. Я хожу в МБДОУ д/с № 13 в дошкольную разновозрастную группу. Наша семья состоит из 4 человек. Папа – Вадим Владимирович, мама – Елена Николаевна, сестрёнка Катя – ученица 9-го класса. В нашей семье есть свои традиции и увлечения. Мы очень любим - путешествовать, ездить на море, в горы. Вместе с мамой мы с удовольствием готовим, сервируем стол и принимаем гостей. А ещё мне нравится играть с игрушками (их у меня очень много), смотреть мультфильмы, слушать сказки. Мой любимый сказочный герой Винни-Пух из сказки Алана Милна «Винни – Пух и все, все,все».

«Винни-Пух, всегда был не прочь немного подкрепиться, в особенности часов в одиннадцать утра, потому что в это время завтрак уже давно окончился, а обед еще и не думал начинаться». Эти строчки из нашей любимой книги о Вини-Пухе, которую много лет назад перевел с английского языка Борис Заходер. Книга так полюбилась читателям, что Вини-Пух стал совсем-совсем русским медвежонком. Как известно, Вини-Пух очень любил покушать. Особенно ему нравился мед! Однажды, съев меду больше, чем положено, он чуть было не попал в безвыходное положение. Только при помощи верных друзей ему удалось избежать неприятностей. А все потому, что кто-то много ест, особенно сладкого. Разве так можно?! Конечно, нет! На свете есть очень много продуктов, которые не только вкусные (что очень важно для нашего героя), но еще и полезные.

Я пригласила Винни-Пуха позавтракать и приготовила ему фруктовый салат. Мой герой был очень удивлен тем, что фруктовый салат, может быть таким вкусным и питательным, особенно, если в него добавить малиновый йогурт «Кубанский молочник».

В йогурте очень много микроэлементов, которые очень полезны для растущего организма, тем более, что медвежонок Винни оказался большим любителем свежих фруктов. Мишка ел салат с большим удовольствием, а запах малинового йогурта напоминал ему вкус ароматной лесной малины, которую он очень любит. Вини-Пух хотя и жил в лесу, но даже ему было известно, что витамины просто необходимы детскому организму, а самый простой способ получить их- это съесть какой-нибудь фрукт ! Кажется, мой гость остался доволен! К тому же он понял, что еда должна быть не только вкусной, но и полезной. **Ведь правильное питание - это залог здоровья человека.**