Муниципальное бюджетное общеобразовательное

учреждение средняя общеобразовательная школа № 4

им. И.Н. Чабанова г. Туапсе

**Конкурсная работа на краевой конкурс**

**«Разговор о правильном питании»**

**Номинация: Конкурс семейных фотографий**

**«Вместе на кухне веселее!»**

**Название работы:**

**«Зимний фруктовый салат»**

Конкурсная работа:

Стюровой Софии Александровны,

обучающейся МБОУ СОШ № 4 г. Туапсе

4 «А» класса, возраст 10 лет,

Домашний адрес: Краснодарский край,

Туапсинский район, г. Туапсе

переулок Зенитный дом 9

Телефон родителей: 8- 918 -62- 11- 627

Педагог: Касумьян Марина Викторовна,

Телефон педагога: 8-918-005-94-13

**Конкурсная работа на краевой конкурс**

**«Разговор о правильном питании»**

**Номинация: Конкурс семейных фотографий «Вместе на кухне веселее!»**

**Название работы: «Зимний фруктовый салат»**

Здравствуйте! Мы семья Стюровых!

Меня зовут София, а мою маму Витта!

Мы очень любим фрукты и сладкое!

Традиционно в нашей семье готовится фруктовый салат

из разных сезонных фруктов.

Сегодня поделюсь с вами рецептом нашего «Зимнего фруктового салата»!

Для приготовления потребуются:

1) 1 банан,

2) 1 апельсин,

3) 1 яблоко,

4) 1 киви,

5) 4 столовые ложки овсяных хлопьев,

6) 2 столовые ложки мёда,

7) 4 столовые ложки сливок (10%) или сметана,

8) орехи и шоколад для украшения.

Я люблю помогать маме! Готовить вместе у нас получается быстрей и веселей!

Начинаем с овсяных хлопьев их необходимо положить в миску и залить теплой кипяченой водой, оставить на 15 минут, затем слить воду. Фрукты (банан, апельсин, яблоко, киви) чистим от кожуры, режем кубиками или кружочками. К набухшим хлопьям добавляем фрукты, мёд, сливки или сметану и перемешиваем. Получается разноцветный и полезный фруктовый салат, а по желанию можно посыпать орехами и тертым шоколадом!

Фрукты очень полезны для детей и взрослых в них много витаминов и минералов, таких как кальций, магний, фосфор, марганец, железо, цинк.