Меня зовут Ирина Пищалкина. Я ученица 3 Г класса МБОУ МО ГК «СОШ №4». В моей семье все за правильное питание. Моя мама фитнес - тренер и нутрициолог.   
Её задача — научить людей делать выбор продуктов и блюд с пользой для организма. То есть правильно питаться. У нас в семье четверо детей, и все мы очень любим готовить. А самое любимое блюдо – это пирожки! «Какое же это правильное питание?», - спросите вы.

Главное – использовать правильную муку, тогда и вреда она не принесёт. Помните сказку про Красную Шапочку. Бабушка тоже очень любила пирожки и прожила долгую и счастливую жизнь. Моя бабушка тоже пирожки любит, а меня в семье прозвали Красной шапочкой за мою одежду. Вот и несу я любимой бабушке любимые всеми «правильные» пирожки…

Испечём для бабушки наши пирожки.

Но из цельнозерновой, правильной муки

Ну а для начинки тыкву положу,

О полезных свойствах всё ей расскажу.