

## Игры на кухне

Приготовление блюд станет интересней, если в процессе мы немного поиграем!

Подскажи словечко!

Сорвала я стручок,  
Надавила на бочок.  
Он раскрылся. Ах! Ох!  
Покатился... (горох)

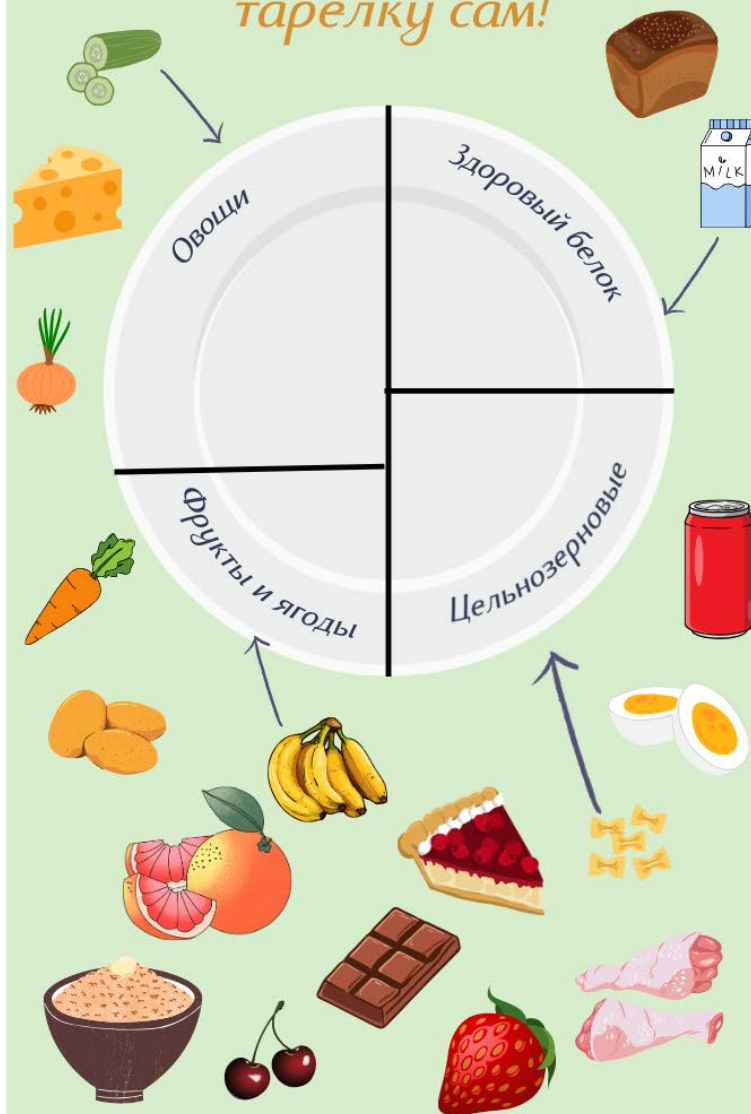
Круглолица, белолица,  
Любит вдоволь пить водицу.  
У нее листочки с хрустом.  
А зовут ее... (капуста)

А на этой грядке  
Разыгрались в прятки  
Зеленые хитрецы,  
Молодые... (огурцы)

Он из тыквенной родни,  
На боку лежит все дни,  
Как зеленый чурбачок,  
Под названьем... (кабачок)

## Задание

Составь правильную тарелку сам!



ГБДОУ детский сад №93  
комбинированного вида Невского  
района Санкт-Петербурга



Правильная тарелка  
день 7





# Обеденное меню день 7

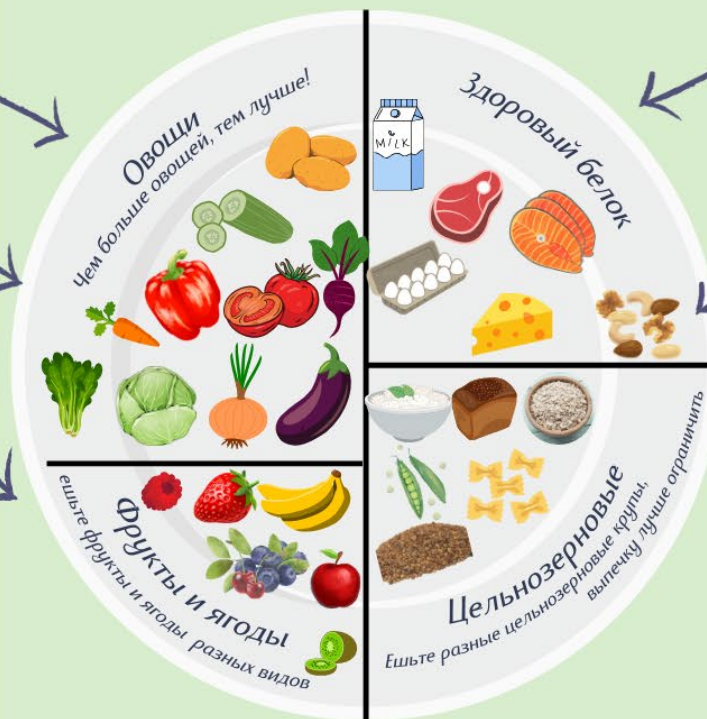
- ▶ Огурец свежий
- ▶ Рагу овощное
- ▶ Кисель из кураги

А знаете ли вы?



Печень является уникальным продуктом, поскольку она очень богата витаминами и минералами, например железом, цинком, витаминами группы В и К. Она содержит большое количество белка, благодаря чему является незаменимым продуктом для поддержания здоровья и роста.

## Правильная тарелка



▶ Фрикадельки рыбные отварные

▶ Суп картофельный с курицей, сметаной и зеленью петрушки

▶ Хлеб ржано-пшеничный обогащенный

<b>Рекомендуем</b>	<b>Не рекомендуем</b>
<i>Добавлять в рацион много зелени</i>	<i>Употреблять жирную пищу и фастфуд</i>

