



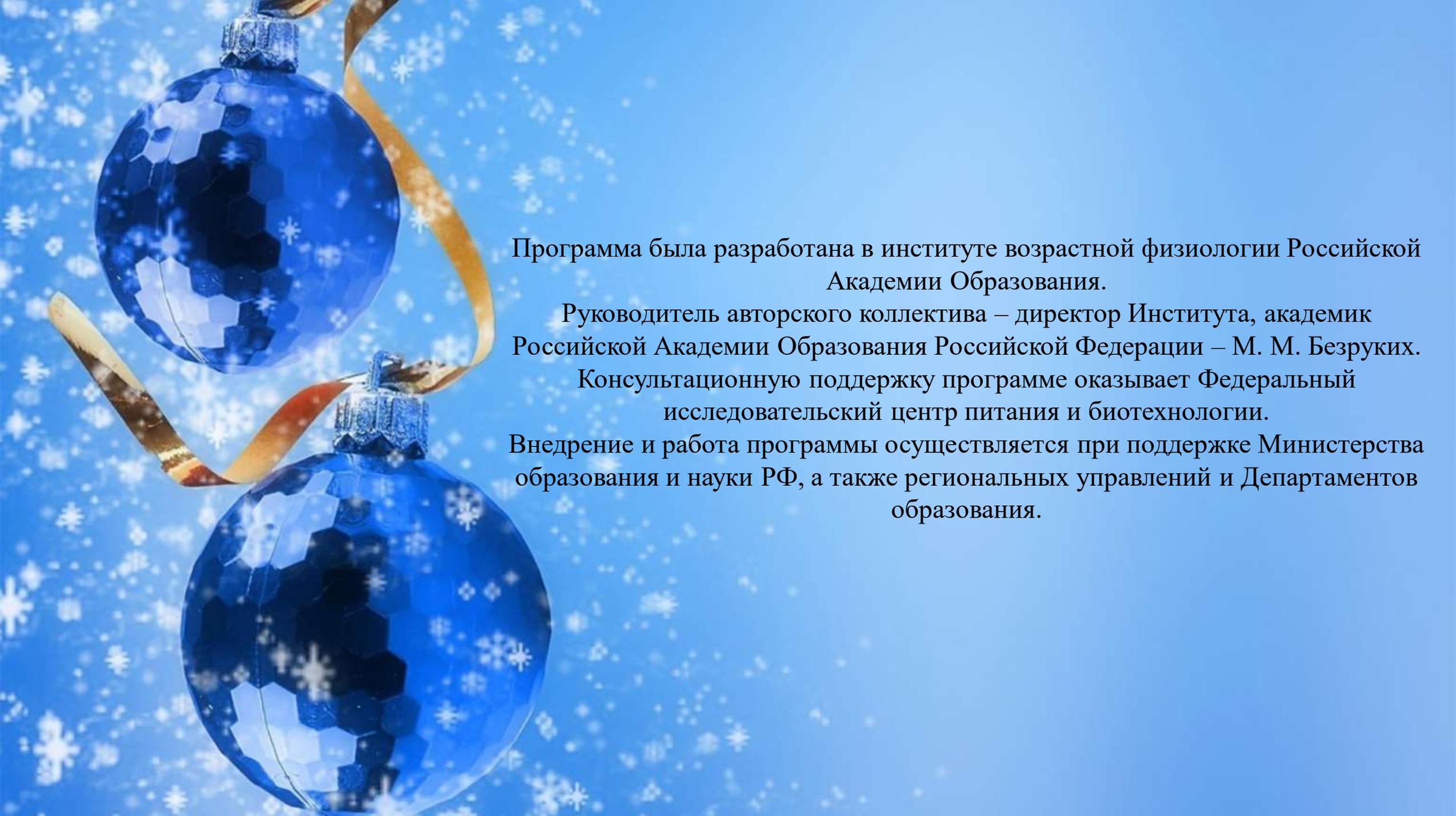
Филиал МБДОУ – детского сада «Детство» детский сад № 495

## Программа «Разговор о правильном питании»

Рецепт новогоднего канапе  
«Фрегат Черная каракатица из огурца и сыра»

Выполнили:  
Воспитанники старшей группы / 2  
Воспитатель:  
Е. А. Стерехова

г. Екатеринбург



Программа была разработана в институте возрастной физиологии Российской Академии Образования.

Руководитель авторского коллектива – директор Института, академик Российской Академии Образования Российской Федерации – М. М. Безруких.

Консультационную поддержку программе оказывает Федеральный исследовательский центр питания и биотехнологии.

Внедрение и работа программы осуществляется при поддержке Министерства образования и науки РФ, а также региональных управлений и Департаментов образования.



**ЦЕЛЬ:** ФОРМИРОВАНИЕ У ДЕТЕЙ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ, ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И ОБУЧЕНИЯ ГОТОВИТЬ ВКУСНЫЕ И ПОЛЕЗНЫЕ БЛЮДА.

**Задачи:**

- осознание важности образования и воспитания правильного питания,
- Формирование системы позитивных национальных ценностей, идеалов сохранения собственного здоровья, здоровья близких, как важнейшее национальное достояние России.

Ингредиенты на 1 порцию:

- Багет - 1 ломтик;
- Огурец длинноплодный – ¼ шт;
- Сыр сливочный мягкий – 40 г.;
- Семга (по желанию) – 60г.;
- Сыр полутвердый – 1 ломтик;
- Шпajки – 3 шт.;
- Маслины – 2 шт.



Подготовка к работе:

1. Тщательно моем руки с мылом,
2. Надеваем фартуки, головные уборы, перчатки,
3. Слушаем технику безопасности при обращении с острыми бытовыми предметами.



## Способ приготовления

1. Вырезаем ножом из ломтика хлеба ромб.
2. Намазываем на ромб мягкий сыр (сливочный).
3. Украшаем огурцом или семгой.



## Способ приготовления

4. Полутвердый сыр нарезаем треугольниками разной длины и нанизываем на шпажку по 2 штуки (имитация паруса).
5. На каждую шпажку нанизываем половинку маслины.
6. Собираем все ингредиенты в виде фрегата.



Приятного аппетита!