

Управление образования администрации Курагинского района

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Брагинский детский сад № 14 «Колосок»
(МБДОУ детский сад № 14 «Колосок»)

**Сборник материалов
для родителей дошкольников
«Здоровое питание детей»**

Составитель
Прудникова А.А.

Брагино 2022 г.

Составители:

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
Брагинский детский сад № 14 «Колосок»
(МБДОУ детский сад № 14 «Колосок»)

Старший воспитатель: Прудникова Алина Александровна

**Сборник материалов
для родителей дошкольников
«Здоровое питание детей»**

Брагино, 2022.- стр.36

Цель предлагаемых читателю материалов – помочь родителям, красиво оформить блюда для своих любимых детей, для всей семьи.

Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности. К большому сожалению, сегодня также существует проблема правильного питания детей в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильного питания из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать не совсем полезную и здоровую пищу: солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно, в лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени, из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок. А ведь без преувеличения можно сказать, что правильное питание – это залог хорошего самочувствия, работоспособности, активной деятельности, отличного настроения, важнейшее и неременное условие нашего здоровья и долголетия.

В сборнике представлены советы по организации здорового питания детей и подобраны примеры красивого оформления детских блюд, которые создадут психологический комфорт во время еды и обеспечат не только хороший аппетит, но и для сформируют навыки культурного поведения за столом.

МБДОУ детский сад № 14 «Колосок», 2022

СОДЕРЖАНИЕ

1. Предисловие,	стр. 4 – 13
Рецепты приготовления красивых блюд с описанием	
2. Утюг	стр. 14
3. Чудо-юдо рыба-кит	стр. 15 – 16
4. Избушка на курьих ножках	стр. 17 - 18
5. Золотая рыбка	стр. 19 - 20
6. Спутниковая антенна	стр. 21 – 22
7. Дракончик	стр. 23 - 24
8. Кресло	стр. 25 – 26
9. Бегемот	стр. 27 – 28
10. Лягушка	стр. 29 - 30
11. Фруктовые нарезки	стр. 31 - 33
12. Оформление вторых блюд	стр. 34-35

Основы здорового питания детей дошкольного возраста

Чтобы расти и интенсивно развиваться, детям необходимо постоянно пополнять запасы энергии. Нехватка любых пищевых веществ может вызвать задержку роста, физического и умственного развития, а также нарушение формирования костного скелета и зубов. В особенности это касается детей дошкольного возраста. Почему вопросы питания дошкольников являются такими важными? Потому что, к сожалению, большинство заболеваний сегодня начинают формироваться именно в этом возрасте. Более того: именно нарушения в питании детей являются одной из основных причин и других хронических заболеваний детей.

Чем кормить детей дома?

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают три раза в день необходимое по возрасту питание. Домашний рацион питания такого “организованного” ребенка должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню питания в детском саду и рекомендуемый домашний ужин, чтобы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому, забирая ребенка домой, не забудьте прочитать его и постарайтесь дать малышу дома именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем, которые рекомендованы в домашнем ужине.

В выходные и праздничные дни старайтесь придерживаться меню детского сада, используя рекомендации детского учреждения. Утром перед отправлением ребенка в детский сад не кормите его, так как он потом будет плохо завтракать в группе. Если же вам приходится отводить его очень рано, дайте яблоко.

Несколько слов об аппетите

Если у ребенка плохой аппетит, недопустимо развлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Есть истина, которую должна знать каждая мама: не так важно, сколько съест ребенок, намного важнее – сколько он сможет усвоить! Еда, съеденная без аппетита, вряд ли принесет пользу организму. Для улучшения аппетита не перекармливайте ребенка, больше гуляйте и двигайтесь, спать малыш должен в хорошо проветренном помещении, в общем, максимально придерживайтесь требований здорового образа жизни. Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии, избегайте ссор и неприятных разговоров за столом — это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит. Не давайте малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положите чуточку добавки. И вообще: стоит ли так бояться голода? Если прием пищи становится мучением для матери и ребенка, то у ребенка может возникнуть отвращение к еде. Еда должна быть для ребенка удовольствием. Не добивайтесь аппетита принуждением! Ведь это первый шаг к желудочно-кишечной патологии.

Почему важно не спешить во время еды?

Переваривание пищи начинается во рту, где со слюной выделяется фермент амилаза, который уже в полости рта начинает расщеплять углеводы. Чем медленнее и спокойнее идет процесс обработки пищи во рту, тем лучше она будет переварена в желудке. Кроме того, слюна смачивает пищевой комок, и он легче проходит через пищевод. Таким образом, главное – научить ребенка жевать. Хуже всего, когда ребенок торопится и глотает куски. Эти куски плохо перевариваются, и организм почти ничего не усваивает. И тогда непереваренная пища

проходит в двенадцатиперстную кишку, тонкую и толстую кишки – и травмирует их.

Почему надо избегать перекармливания?

Аппетит снижается и у перекормленных детей. Их бесконечно пичкают всякими вкусными яствами. Они не знают чувства голода, следовательно, не знают положительных эмоций при его утолении. Оказывается, чувство голода, конечно, не хроническое и утоляемое, даже полезно.

Откажитесь от фаст-фуда!

Безусловно, каждый врач скажет, что чипсы и гамбургеры вредны, а молочные продукты и овощи полезны. С другой стороны, детям достаточно трудно внушить мысль о пользе несоленой пищи, приготовленных на пару овощей. Почему так изменились пищевые стереотипы? Несомненно, огромную роль играет реклама, формируя и у ребенка, и у его родителей образ современного чада, привычки питания в семье. Стремление ребенка быть "как все" в большинстве случаев подавляет голос разума.

Родителям стоит помнить, что на формирование вкусовых пристрастий детей влияют в первую очередь гастрономические предпочтения членов семьи, атмосфера в доме и в обществе в целом. Если взрослые, ссылаясь на нехватку времени, питаются "на бегу", заменяя полноценные приемы пищи перекусами, то трудно ожидать от ребенка иного поведения. Продукты так называемого «фаст-фуда», например чипсы, достаточно калорийны, за счет чего подавляют активность пищевого центра, и ребенок не хочет есть основное блюдо. Именно в этом и заключается вредность так называемой мусорной еды.

Следует разъяснять детям, почему полезны те или иные продукты, что они дают организму и какой вред может причинить систематическое употребление еды "фаст-фуд".

Простые блюда наиболее полезны

Оказывается, наименьшее количество вредных веществ, включая азотистые соединения, а также радиоактивные элементы, содержится в крупах (зерна злаковых культур). Поэтому не забывайте о кашах! В них имеется много необходимого для роста, хорошо усвояемого растительного белка, углеводов, витаминов и микроэлементов. Все дети нуждаются в свежих фруктах. Если они вам недоступны, используйте лесные и дикие ягоды – их человек еще не успел испортить удобрениями. Заготовьте на зиму клюкву (она хорошо сохраняется на морозе), чернику, калину. Сделайте заготовки из садовых ягод: черной смородины, малины, облепихи и т.п. Витаминов в них достаточно.

Основные принципы питания дошкольников

Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека.

Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.

- **Во-вторых**, пища должна быть безопасной. В домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.
- **В-третьих**, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар,

соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.

- **В-четвертых**, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.
- **В-пятых**, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- **В-шестых**, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и, конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как к основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.

Готовим вместе с детьми

Если Вы позволяете ребенку участвовать в приготовлении пищи, это не только подготавливает его к будущей самостоятельной жизни, но и помогает создать особенную атмосферу в семье – атмосферу взаимопомощи и единения.

Привлекать ребенка к общим домашним делам можно уже с двух-трех лет. Это самое лучшее обучение для малыша: он наблюдает за действиями взрослого, подражает им, учится действовать

самостоятельно. Что нужно сделать, для того чтобы весело и с пользой провести время на кухне с ребенком?

Совет 1. Запланируйте меню на неделю. Планировать меню нужно обязательно вместе. Просмотрите вместе с ребенком сайты и книги с рецептами, пусть малыш возьмет на себя приготовление какого-либо простого блюда целиком. Например, это могут быть особенные «по специальному рецепту ребенка» бутерброды. С радостью дети возьмутся за приготовление десертов и салатов. А лепить из уже готового теста пирожки – огромное удовольствие для всей семьи.

Совет 2. Отправляйтесь вместе за продуктами. Отбирая рецепты блюд, дети должны также помочь маме составить и список необходимых продуктов. А потом в магазине выбрать ингредиенты по списку. Если малыш еще очень мал, с ним можно позаниматься прямо в магазине, называя цвета упаковок. Если ребенку больше четырех лет он может поиграть в охотника – охотиться ему предстоит за продуктами из списка.

Совет 3. Не выгоняйте ребенка с кухни. Никогда! Любому малышу можно найти дело по силам. Маленькие дети могут, встав на табурет, мыть фрукты и овощи. Дети с пяти лет могут резать овощи для салата. Если для себя Вы пишете пошаговую инструкцию для приготовления блюда, ребенку понадобится пошаговая инструкция в картинках. Купите или сшейте ребенку нарядный передник, выделите ему «его» инструменты (цветную доску для резки овощей, безопасный нож, яркие миски и кружки), соберите коллекцию любимых ребенком рецептов (будет лучше, если она будет в картинках). Кухня – это место, которое всегда должно быть наполнено соблазнительными запахами, смехом и любовью!

Совет 4. Поощряйте ребенка на новые достижения. Не забывайте хвалить своего маленького поварёнка! Обязательно сфотографируйте или даже заснимите на видео своего малыша за делом. При случае показывайте снимки и видео гостям, хвалите ребенка при других! И не

забывайте причмокивать и издавать радостные возгласы за едой – это лучшая похвала для ребенка!

Совет 5. Учите ребенка доброте. Одно дело приготовить еду для себя, а совсем другое – приготовить в качестве сюрприза любимое блюдо для уставшего папы. Одно дело угощать своих друзей вкусными кулинарными достижениями, а совсем другое – оставить небольшое количество продуктов для бездомных животных. Например, остатки батона лучше не выкидывать, а оставить птицам. Ребенок сам должен поучаствовать в их кормлении.

Красивая сервировка, вкусные и красиво оформленные блюда, спокойная обстановка - все это создает психологический комфорт во время еды и имеет большое значение не только для хорошего аппетита, но и для формирования навыков культурного поведения за столом. Ребенок учится обращаться со столовыми приборами, старается вести себя хорошо, чтобы заслужить одобрение взрослых, но у него не сразу все получается. Не торопите его, не превращайте прием пищи в **военные действия** по воспитанию. Ваше раздражение не только испортит ему аппетит, но и затруднит усвоение правил этикета. Только терпение, такт, внимание и деликатная помощь помогут справиться с трудностями, создадут доброжелательную атмосферу во время еды.

Мы часто говорим детям "Когда я ем, я глух и нем". Всегда ли это правильно? Приятная беседа не только не мешает ребенку все съесть, но и поможет чувствовать себя взрослее, увереннее. **Дети могут поддерживать разговор, но они должны усвоить некоторые правила ведения застольной беседы:**

- нельзя разговаривать, если во рту еда;
- надо уметь слушать, не перебивая других._

Одним из условий необходимых для создания благоприятной обстановки во время еды, является правильное поведение взрослых и

детей во время питания. **Взрослые разговаривают друг с другом спокойным, тихим голосом** о делах связанных с питанием детей. Никаких бесед друг с другом не должно быть. **Не следует делать замечания детям.** Не следует торопить детей: «ешь скорее», «доедай скорее», лучше своевременно подать пищу и тем самым добиваться, чтобы дети не задерживались за столом. Постепенно они привыкают есть культурно.

Общение с детьми во время еды требует тщательной психологической подготовки. Хорошо известно, что поддерживать беседу во время еды – это мастерство, научиться которому не так уж легко. Поэтому, нужно подобрать примерную тематику бесед для каждой возрастной группы детей. Главное – беседы не должны носить ни обучающего, ни назидательного характера.

Разговор можно вести на нейтральные темы. Можно предложить поговорить, например, о продуктах питания, из которых приготовлен обед, о том, что из еды детям больше всего нравится, поделиться впечатлениями о прошедшем отрезке дня и т.д. Как правило, разговор начинает взрослый.

Не следует принуждать ребенка к еде. Родителям нужно помнить, что каждый человек рождается со своим, с присущим только ему правильно функционирующим механизмом чувства голода, который показывает, когда и сколько следует есть. Если взрослые и сам ребенок не препятствуют этому механизму, то на отсутствие аппетита никто не жалуется и развитие организма происходит нормально. Вмешательство в деятельность этого тонкого устройства может вызвать серьезные эмоциональные трудности в развитии ребенка, которые, возможно, будут проявляться в течение всей жизни.

Зачем за столом с детьми обязательно должен сидеть взрослый? Прежде всего, чтобы создать дружескую атмосферу, научить детей расслабляться, отдыхать. А ещё своим примером, не навязчиво приучать детей к хорошим манерам.

Что же необходимо для того, чтобы накрыть стол к приему пищи?

Правильная сервировка стола как необходимое условие воспитания положительного отношения к еде и формирования навыков приема пищи.

- на чистый стол постелить скатерть, ее края опускают со всех сторон одинаково, но не ниже сидений стульев;
- бумажные салфетки не раскладывают, а ставят в салфетнице (закончив есть, вытирают сначала губы, затем руки, а использованные салфетки кладут на блюдо);
- хлебница ставится в центре стола, при необходимости хлеб нарезается пополам (не ломается!);
- справа от тарелки кладут столовые приборы: ближе к тарелке вилку зубчиками кверху, рядом столовую ложку углублением вниз (когда едят суп, ведут ложку от себя); если подается столовый нож, тогда вилку кладут слева от тарелки, а нож справа ближе к тарелке, лезвием к тарелке (ножом нарезают на маленькие кусочки мясо, колбасу, сыр, огурцы, помидоры, яблоки, груши. То, что легко разделить вилкой, едят без ножа: вареный картофель, котлеты, запеканку, омлет. При этом вилку держат в правой руке, а левой придерживают тарелку: большой палец лежит на краю тарелки, остальные под краем);
- если подают компот с ягодами, то на блюде кладут чайную ложку;
- салат, овощную нарезку, маринад подают в отдельной тарелочке;
- все блюда разливаются согласно возрастной норме.

«Красивая сервировка стола не только способствует возбуждению аппетита, но и создает у детей доброжелательный настрой по отношению друг к другу». Поэтому надо не просто стремиться эстетично оформить стол, но и время от времени разнообразить это оформление, чтобы детям интересно было его рассматривать. Так для каждого времени года изготавливаются специальные салфетницы.

Зимой стол сервируется в бело-голубых тонах, и салфетницы украшаются снежинкой. Летом снежинку сменяют кувшинки из салфеток, а осенью салфетницы превращаются в грибы. Можно обучать детей искусству сервировки стола.



УТЮГ



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусок тостерного хлеба
- сыр для тостов
- кружок колбасы
- 2 куска сыра разного цвета
- красный перец
- кружок огурца
- веточка укропа
- зеленый салат
- сливочное масло или майонез

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



Из вареной колбасы фигурной выемкой вырежи кружок.



Хлеб намажь маслом, сверху положи сыр для тостов и кружок колбасы.

ЧУДО-ЮДО РЫБА- КИТ

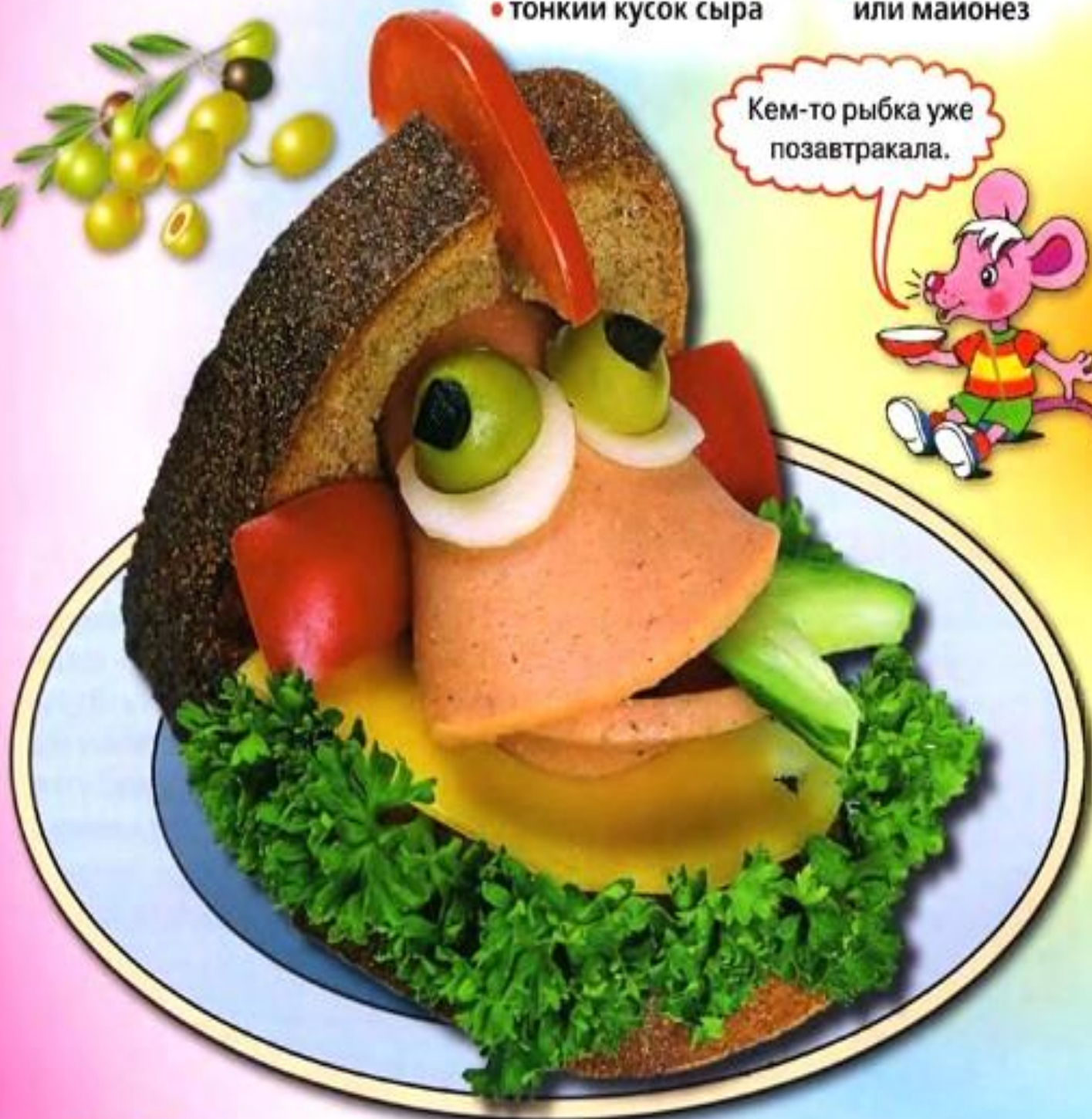


ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- уголок хлеба
- 2 кружка вареной колбасы
- зеленая оливка без косточки
- черная маслина
- тонкий кусок сыра
- сладкий красный перец
- кусок свежего огурца
- веточка петрушки
- сливочное масло или майонез



Кем-то рыбка уже позавтракала.



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



1 В уголке хлеба выемкой сделай два отверстия.



2 Кружок вареной колбасы сверни кулечком.



3 Вставь кулечек в нижнее отверстие уголка хлеба.



4 Кулечек из второго куса колбасы вставь в верхнее отверстие.



5 Разрежь оливку поперек на две части.



6 Вырежи из маслины два квадратика.



7 Вставь квадратiki-зрачки в отверстия в оливке. Вырежи выемкой из сыра или яичного белка веки, смажь их майонезом и подложи под глаза.



8 Из перца вырежи плавники, вставь в рот кусочек огурца в виде хвостика. Положи на хлеб сыр и укрась петрушкой.



ИЗБУШКА на курьих ножках



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 2 куса тостерного хлеба
- 1 кусок вареной колбасы с языком
- кусок сыра
- соленая соломка
- 1 черная маслина без косточки
- перышко зеленого лука
- веточка укропа
- несколько веточек петрушки
- сливочное масло или майонез
- листья салата

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



Намажь хлеб маслом и положи сверху кусок колбасы.



Вставь в бутерброд две соломинки – курьи ножки.



Другой кусок хлеба разрежь по диагонали. Из одной части вырежи избушку.



Вырежи из сыра три окошка и приклей с помощью майонеза на избушку.



Аккуратно надень избушку на ножки.



Из кусочков соломки сделай куриные лапки.

В перышко лука вставь веточку укропа – это метла Бабы-Яги. Срежь у маслины основание и верхушку – получится ступа.



Избушка, избушка, встань-ка ко мне передом. Ну что, Баба-Яга, страшно тебе?

Поставь ступу с метлой рядом с избушкой, вставь веточку петрушки – дерево и положи бутерброд на салат.



Золотая РЫБКА



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусок тостерного хлеба
- кусок плавленого сыра для тостов
- вареная морковь
- кусочек твердого сыра
- черная маслина
- веточка петрушки
- лист зеленого салата
- сливочное масло или майонез



А если я рыбку съем,
желания все равно
сбудутся?



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



Тост намажь маслом или майонезом, сверху положи кусок сыра для тостов.



Нарежь вареную морковку на кружочки – это будет чешуя.



Выложи из чешуи рыбку на бутерброд, начиная с хвоста.



Вырежи голову из кусочка сыра. Плавники сделай из листиков петрушки, глаз – из оливки.



Сделай хвост из небольшого листика салата. Укрась его веточкой петрушки.



Приставь голову к туловищу рыбки, положи рядом плавнички и хвост.

Спутниковая АНТЕННА



Если через пять минут
инопланетяне не выйдут
на связь, слопаю антенну,
и дело с концом.



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 булочка
- 2 кусочка сыра
- 2 кружка колбасы
- лист зеленого салата
- 1 черная маслина без косточки
- соленая соломка
- сливочное масло или майонез



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



Разрежь булочку на три части. От нижней части отрежь край.



Оставшуюся часть намажь маслом и положи сверху сыр.



В средней части булочки сделай выемкой отверстие.



Положи на основание лист салата, затем часть булочки с отверстием.



Намажь маслом и положи кусок колбасы с вырезанным отверстием.



Вставь в отверстие отрезанный край – подставку.

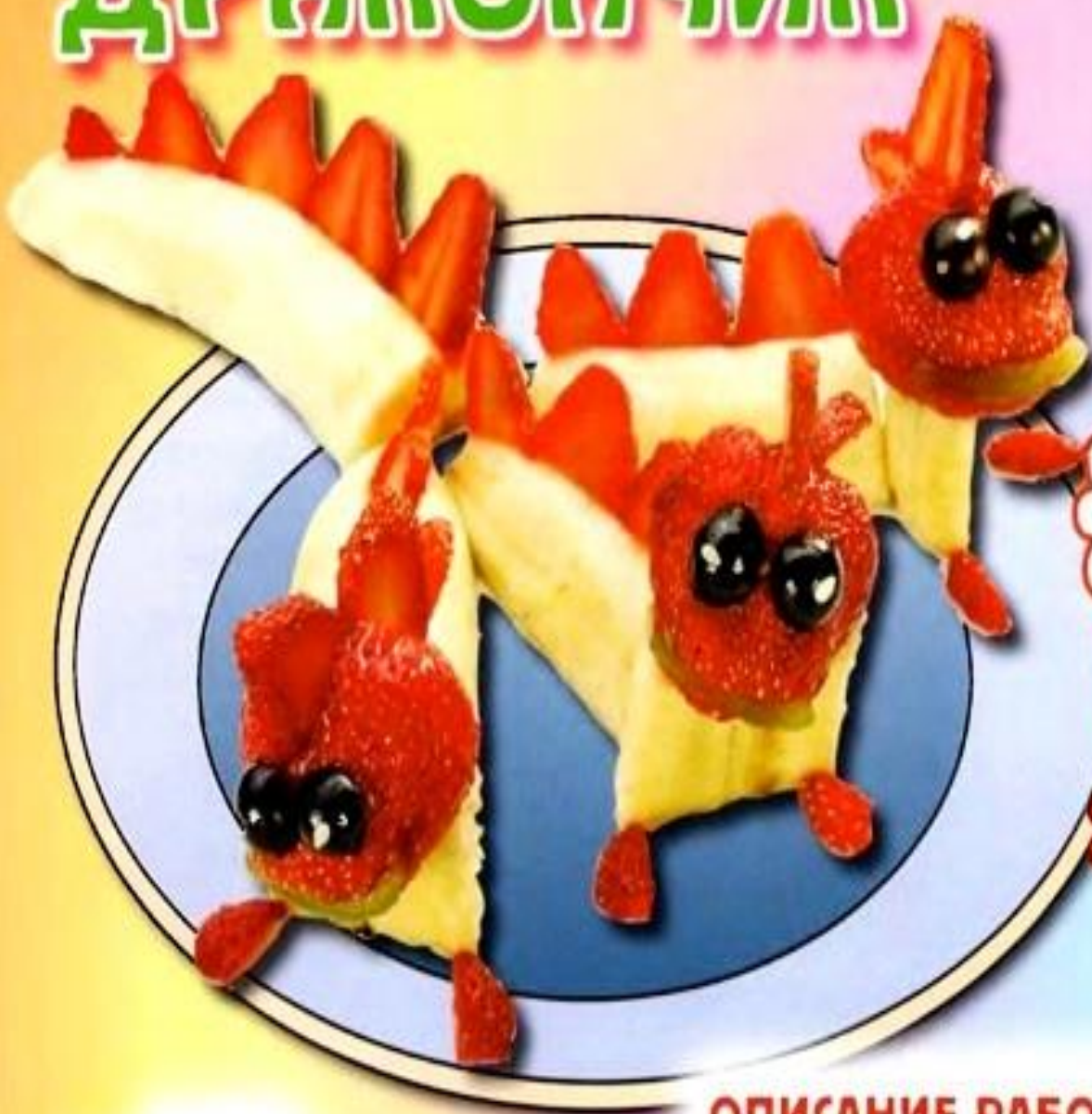


На подставку поставь верхнюю часть булочки.

Намажь ее маслом, положи сверху кружок колбасы и сыр меньшего размера. В центр вставь соломку и надень на нее черную маслину.



ДРАКОНЧИК



Это с каждой
головой надо
договариваться
отдельно?



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ

ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 банан
- 3 большие клубники
- 5 маленьких клубничек
- 3 ягоды черной смородины
- 6 семечек кунжута
- 1 кусочек киви



Очисти банан и разрежь пополам. Каждую половинку разрежь вдоль.



Положи их срезом вниз и сделай по всей длине неглубокую борозду.



Одну деталь оставь целой. Это хвост. От трех других отрежь небольшие кусочки.



В каждой из них сделай выемкой углубление для головы.



Поставь шеи вертикально, приставь к ним оставшиеся детали и хвост.



Маленькие клубнички нарежь ломтиками и сделай гребень дракона.



От кусочка киви отрежь три дольки – язычки.



В большой клубнике сделай горизонтальный надрез, вставь в него язычок. Сделай вертикальный надрез, вставь в него гребешок.



Разрежь смородину на две половинки. Это глаза. Зрачки сделай из семян кунжута.



Приклей глаза медом. Сделай еще две головы. Положи головы на шеи. Приставь лапки из кусочков клубники.



КРЕСЛО



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 булочка
- соленая соломка
- кружочек помидора
- кружочек огурца
- 2 кусочка сыра
- кружок вареной колбасы
- лист зеленого салата
- сливочное масло или майонез



Готовый трон,
только садиться
неохота – съедят
вместе с троном.



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



1
Разрежь булочку на три части. От средней части отрежь кусок.



2
Вставь в него три соломки. Это спинка.



3
Верхнюю часть булочки положи срезом вверх, и вставь спинку.



4
Нижнюю часть булочки разрежь пополам. Затем обрежь по краям.



5
На центральные части положи сиденье со спинкой. Намажь сиденье маслом, положи сыр, затем колбасу.



6
Вырежи фигурной выемкой кружок оранжевого сыра, отрежь от него половинку – коврик.



7
Кружочек помидора и огурца разрежь пополам. Сложи вместе половинки – это подлокотники. Поставь их на сиденье. Поставь кресло на лист салата. Приставь коврик.



БЕГЕМОТ



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- кусочек белого хлеба
- соленая солонка
- 2 кусочка вареной колбасы
- 1 сосиска
- 2 черных маслины без косточек
- 1 огурец
- редиска
- консервированная кукуруза и зеленый горошек
- перышко зеленого лука
- черемша
- сливочное масло
- кусочек сыра

Зеленый бегемот
улегся на живот,
ножки раскидал,
видно, что-то увидал.



ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



1
Кусочек вареной колбасы сложи пополам.



2
Слегка согни – как показано на фото.



3
Укрепи на хлебе с помощью соленой соломки.



4
В маслину вставь зернышко кукурузы – зрачок.



5
Надень маслину на соломку.



6
Разрежь горошину пополам.



7
Вырежи из колбасы нос, положи половинки горошины – ноздри.



8
Намажь хлеб маслом, сверху положи кусок сыра и спираль из огурца.

9
Сосиску разрежь поперек на две части, и еще пополам – ноги. На голову надень шляпку из редиски, положи ноги, ногти из стебелька чеснока и хвостик из лука (см. фото).

ЛЯГУШКА



ТЕБЕ ПОТРЕБУЕТСЯ

- 1 помидор
- 2 кружочка огурца
- кусочек сыра
- зеленый горошек
- красный сладкий перец
- лист шпината

Как покраснела-то. Бедняга явно перегрелась на солнце, или из кипящей воды выпрыгнула!



Разрежь помидор на две половинки.



Вынь чайной ложкой мякоть из половинок.

ОПИСАНИЕ РАБОТЫ



Вставь одну половинку в другую под углом, приготовь два кружочка огурца для рта.



Разрежь горошину пополам – это для глаз.



Вырежи из сыра выемкой два кружочка.



На сыр положи половинки горошины, из кусочков маслины сделай зрачки.

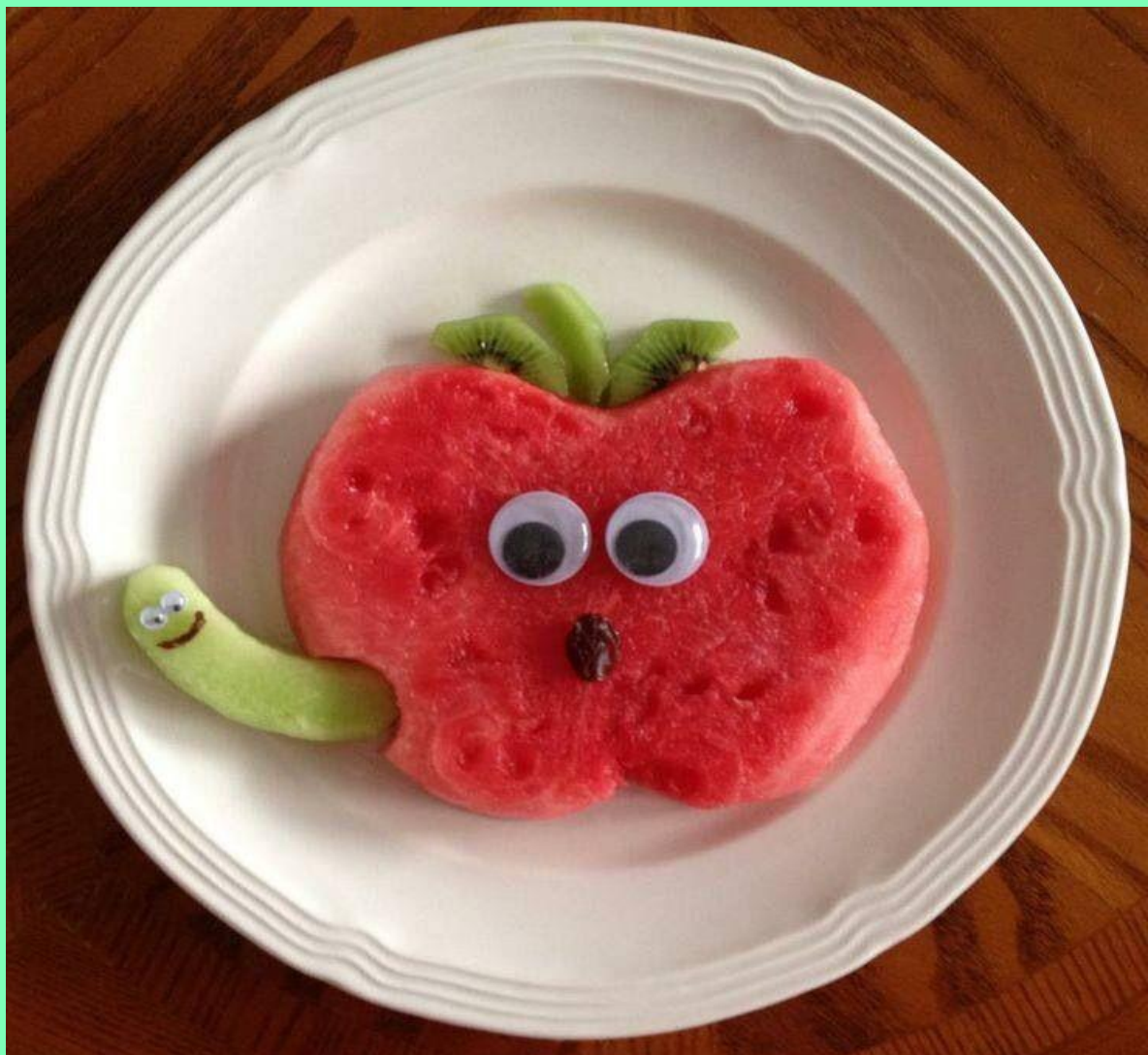


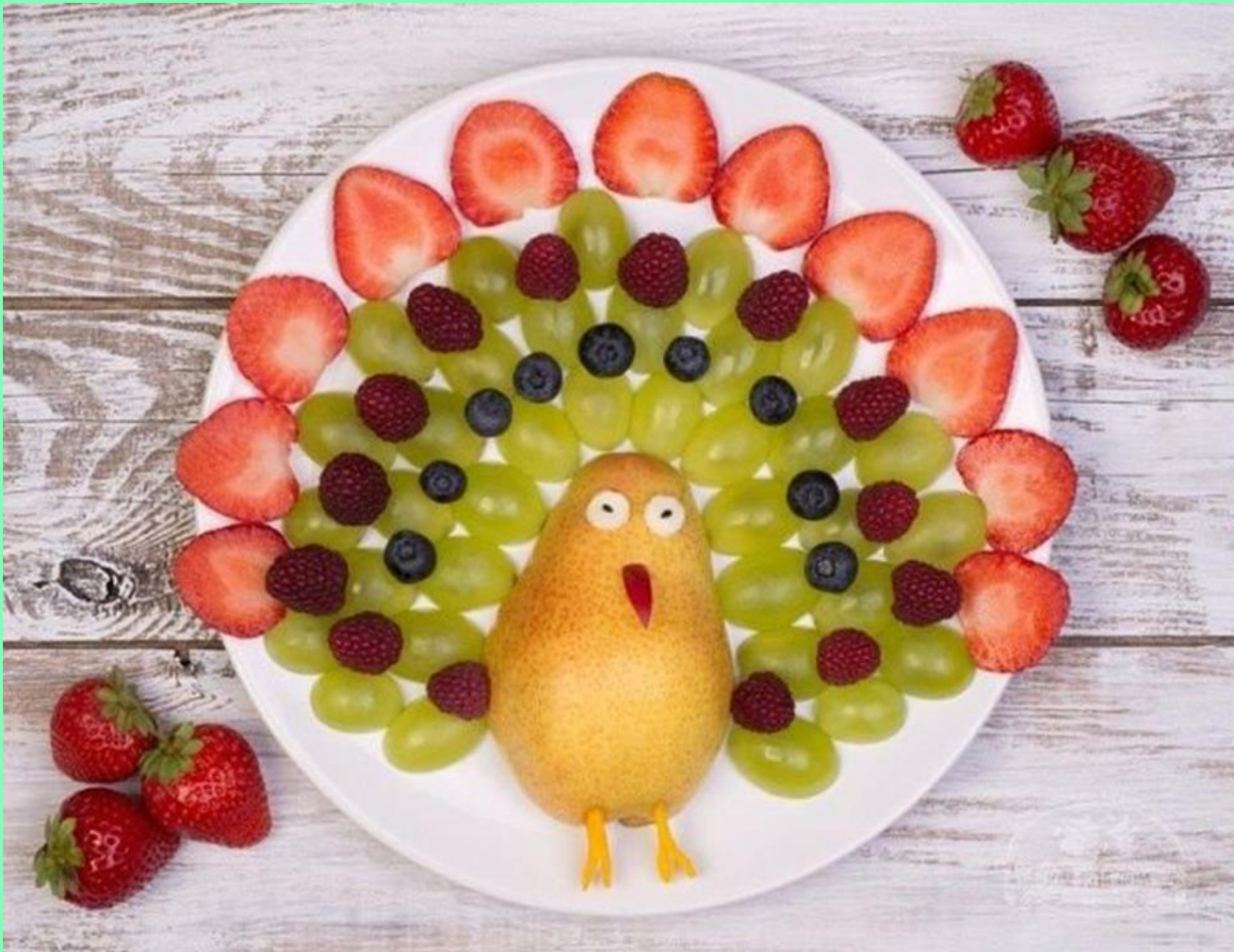
Приклей глаза с помощью майонеза, вставь из огурцов рот, из красного перца – язык. Посади лягушку на лист шпината.

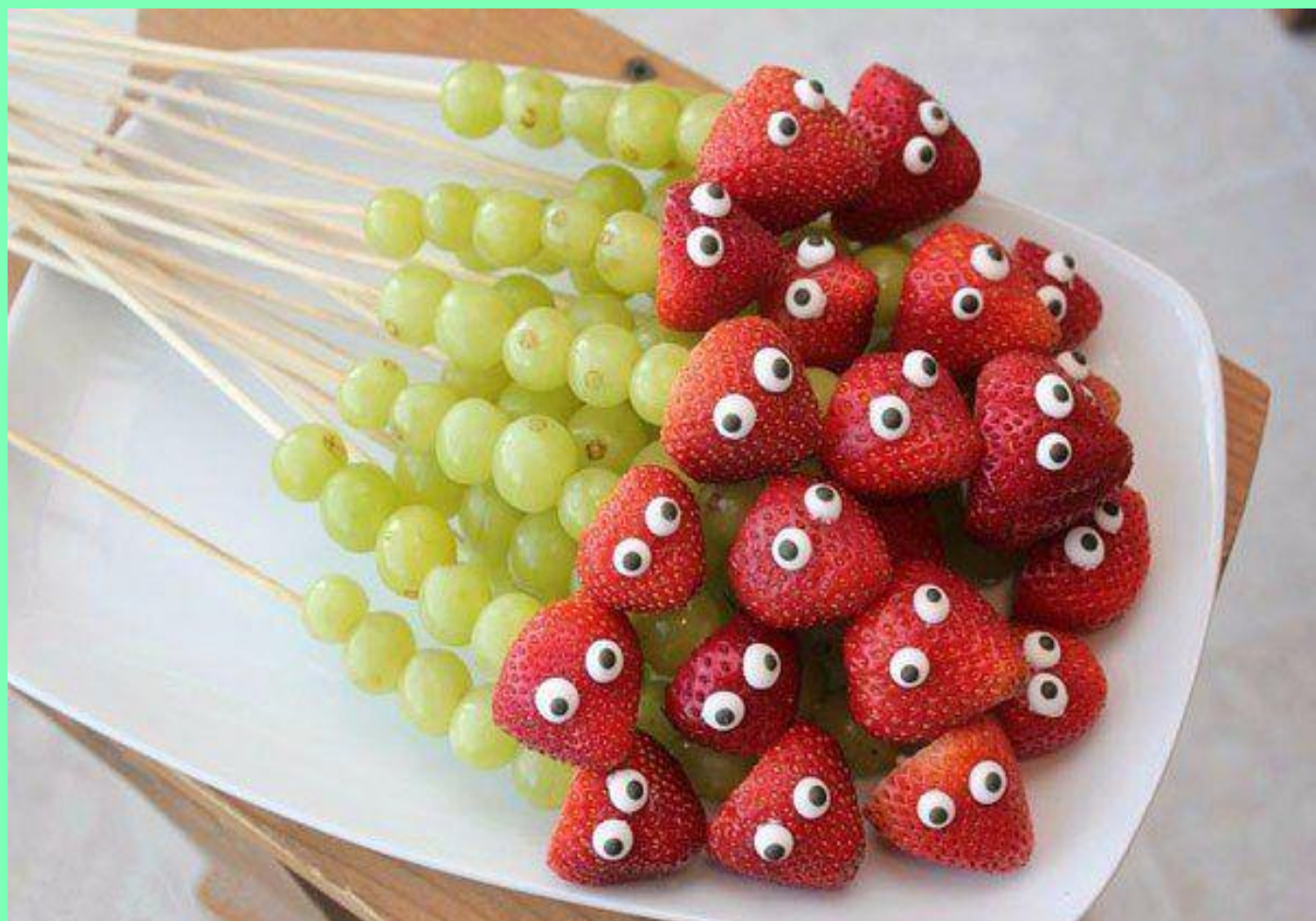
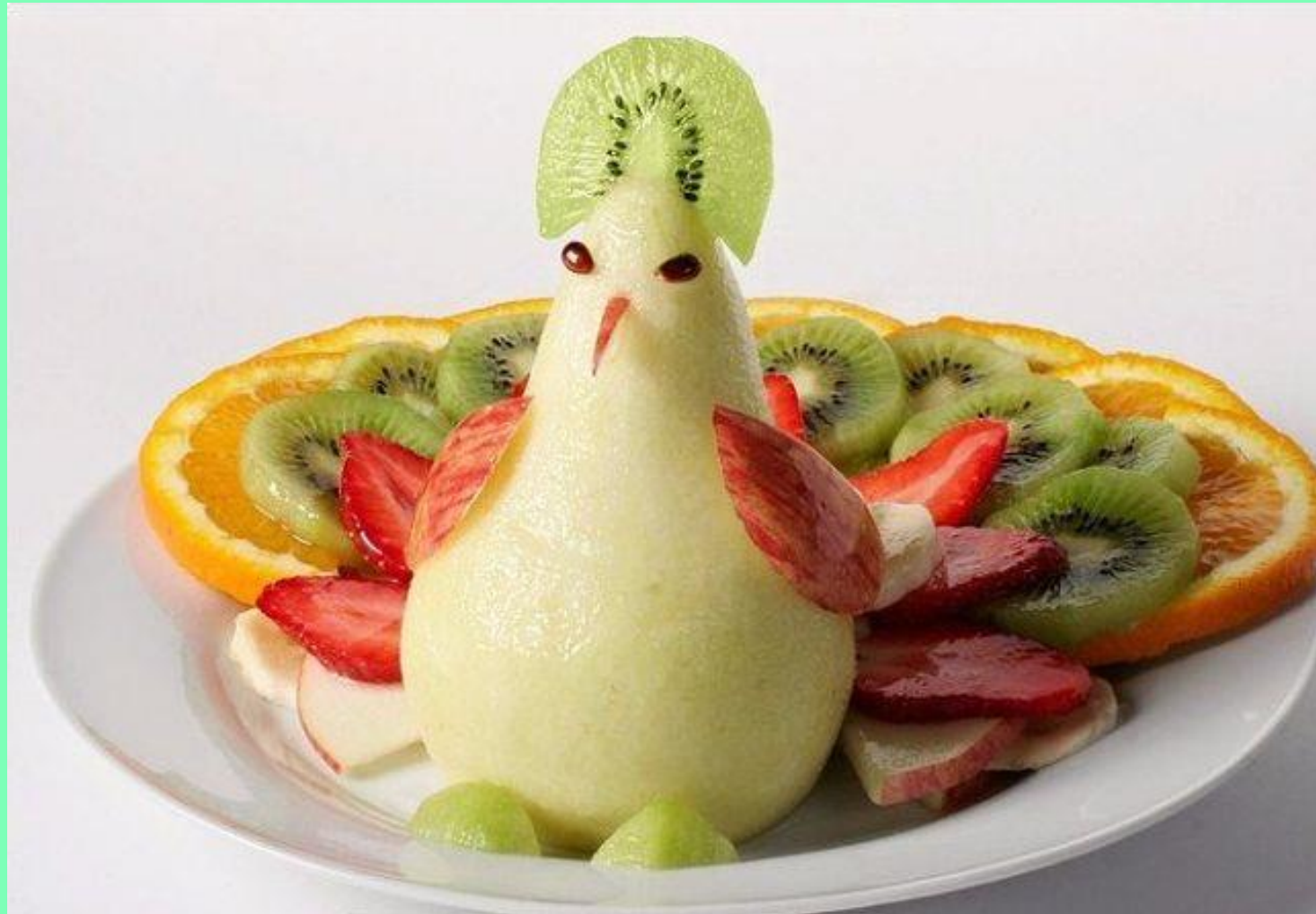
Если лягушку повернуть – получится бегемот. Нужно только вырезать из сыра зубы и прикрепить ушки из зеленой оливки. Рядом посади лягушонка из кружочков огурца.



Фруктовые нарезки







Оформление вторых блюд и закусок





