

ФИЛИАЛ МБДОУ – ДЕТСКОГО САДА «ДЕТСТВО» ДЕТСКИЙ САД № 495

ПРОГРАММА «РАЗГОВОР О ПРАВИЛЬНОМ
ПИТАНИИ»

САМЫЙ ВКУСНЫЙ БУТЕРБРОД

Воспитатель:

Е.А.Стерехова

Участники:

Воспитанники подготовительной группы /2

г. Екатеринбург, 2018 г

• **ЦЕЛЬ:** ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ КУЛЬТУРЫ ПИТАНИЯ, КАК ЧАСТИ
ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ.

ЗАДАЧИ:

- РАЗВИТИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ
- ФОРМИРОВАНИЕ ПОЛЕЗНЫХ НАВЫКОВ И ПРИВЫЧЕК
- ФОРМИРОВАНИЕ ОТВЕТСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ
- ФОРМИРОВАНИЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЙ О НАРОДНЫХ ТРАДИЦИЯХ, СВЯЗАННЫХ С ПИТАНИЕМ
- ПРОСВЕЩЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ В ВОПРОСАХ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ

ГИРОС,-ГРЕЧЕСКОЕ БЛЮДО ИЗ ПИТЫ (ЛАВАША) С КУРИЦЕЙ И ОВОЩАМИ СОУСОМ ТЦАДЗИКИ



Ингредиенты на 6 порций

- Куриное филе 400 гр
- Молотый черный перец по вкусу
- Помидоры 3 штуки
- Петрушка свежая 6 веток
- Оливковое масло 2 и 4 столовые ложки
- Пита 6 штук или лаваш небольшой 6 шт.
- Лист салата 2 шт.
- Пергамент 6 листов

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

- КУРИНОЕ ФИЛЕ ПОДГОТОВИТЬ ЗАРАНЕЕ: ВЫМЫТЬ, ПРОСУШИТЬ, ЗАМАРИНОВАТЬ В СОЛИ, ОРЕГАНО, ПАПРИКЕ, ОЛИВКОВОМ МАСЛЕ, ДАТЬ ПРОМАРИНОВАТЬСЯ В ТЕЧЕНИЕ 30 МИНУТ. ЗАПЕЧЬ В ДУХОВКЕ, ПРИ Т-РЕ 180С В ТЕЧЕНИЕ 15 МИНУТ И ДАТЬ ОСТЫТЬ. НАРЕЗАТЬ НА СЛАЙСЫ ОХЛАЖДЕННОЕ КУРИНОЕ ФИЛЕ.
- ПИТУ ИЛИ ЛАВАШ ОБЖАРИТЬ НА СУХОЙ СКОВОРОДЕ.



ПРИГОТОВЛЕНИЕ СОУСА ТЦАДЗИКИ.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 6 ПОРЦИЙ:

- ЧЕСНОК 1 ЗУБЧИКА
- УКРОП 2 ВЕТКИ
- ЙОГУРТ ГУСТОЙ 240 Г
- ОГУРЕЦ ДЛИННО-ПЛОДНЫЙ 1 ШТУКА
- ОЛИВКОВОЕ МАСЛО 1 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА
- ЛИМОННЫЙ СОК 1/2 ЧАЙНАЯ ЛОЖКА
- СОЛЬ ПО ВКУСУ
- МОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ПО ВКУСУ



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

- ОГУРЕЦ ВЫМОЙТЕ, СНИМИТЕ КОЖУРУ, РАЗРЕЖЬТЕ ПОПОЛАМ И СТОЛОВОЙ ЛОЖКОЙ СНИМИТЕ СЕМЕНА, НАТРИТЕ НА КРУПНОЙ ТЕРКЕ. ЧЕСНОК ОЧИСТИТЕ, ВЫМОЙТЕ, ОБСУШИТЕ И МЕЛКО ПОРУБИТЕ ИЛИ ПРОПУСТИТЕ ЧЕРЕЗ ЧЕСНОЧНИЦУ. ЗЕЛЕНЬ ВЫМОЙТЕ, ОБСУШИТЕ. УКРОП МЕЛКО ПОРУБИТЕ.
- СМЕШАЙТЕ ТЕРТЫЙ ОГУРЕЦ, ИЗМЕЛЬЧЕННЫЙ ЧЕСНОК И УКРОП. ДОБАВЬТЕ ЙОГУРТ, ОЛИВКОВОЕ МАСЛО И ЛИМОННЫЙ СОК, ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕМЕШАЙТЕ. ПРИПРАВЬТЕ СОЛЬЮ И МОЛОТЫМ ПЕРЦЕМ.

- РАЗРЕЗАТЬ ВДОЛЬ ПИТУ, ОБРАЗОВАВШИЙСЯ «КАРМАН» СМАЗАТЬ СОУСОМ ТЦАДЗИКИ -1 СТОЛОВЫЕ ЛОЖКИ НА 1 ПОРЦИЮ. ПОМИДОРЫ НАРЕЗАТЬ КРУПНЫМ КУБИКОМ, СЛОЖИТЬ В МИСКУ, ЗАПРАВИТЬ ОЛИВКОВЫМ МАСЛОМ, ПОСОЛИТЬ. У ЗЕЛЕНИ ОБОРВАТЬ ЛИСТЬЯ И ПОРВАТЬ, ПРИПРАВИТЬ ПОМИДОРЫ. ДОБАВИТЬ КРАСНЫЙ ЛУК, НАРЕЗАННЫЙ ТОНКОЙ СОЛОМКОЙ. ПОЛУЧИВШУЮСЯ ТОМАТНУЮ «САЛЬСУ» ВЫЛОЖИТЬ В КАРМАН, ДОБАВИТЬ ЛОМТИКИ КУРИНОГО ФИЛЕ, ВЫЛОЖИТЬ ЕЩЕ ЛОЖКУ СОУСА ТЦАДЗИКИ, ДЕКОРИРОВАТЬ МЕЛКО ПОРВАННЫМ ЛИСТОМ САЛАТОМ.



ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!!!

