

Управление образования
Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Тема: «Здоровое поколение»

Творческий проект

Выполнили:
обучающиеся
объединения
«Оздоровительная гимнастика»
Любивая Елена
Бровкина Мария
Драгунова Есения
Швец Катя
Зинченко Валерия
Бетке Вадислав
Поликарпова Василина

Научный руководитель:
Зырянова М. В.,
педагог дополнительного
образования ЦРТДиЮ

п. Чегдомын
2022 г.

Содержание	стр
1. Введение	3
2. Основная часть	4
3. Заключение	8
Список литературы	8
Приложения	9

Введение

Здоровье человека - это его самое главное богатство, относиться к которому следует бережно. Здоровье дает возможность человеку прожить долгую и полную интересных событий жизнь. В настоящее время многие люди имеют слабое здоровье, а это может быть препятствием в выборе досуга, некоторых видов спорта, профессии. Здоровые люди успешны в учебе, работе, досуге. ЗОЖ –лучшее средство для укрепления и сохранения здоровья.

К сожалению, многие люди очень легкомысленно относятся к собственному здоровью, не следят за ним, ведут неправильный образ жизни.

К ЗОЖ относятся: двигательная активность, режим дня, отказ от вредных привычек, правильное питание, соблюдение санитарных норм, эмоциональные перегрузки. В своей работе мы хотим подробно изучить три направления ЗОЖ: правильное питание, режим дня и двигательную активность. Мы считаем, что именно эти три составляющие здорового образа жизни сможет выполнить любой ребенок нашего возраста без особого контроля со стороны взрослых.

Некоторые считают, что здоровый образ жизни включает в себя много ограничений и запретов, что это тяжело. На самом деле здоровый образ жизни вести легко, ведь главное – правильно организовать свой собственный режим дня, который будет удобен для вас.

Мы решили создать проект о здоровом образе жизни, чтобы разобраться в интересующих нас вопросах, а также выбрать наиболее простые и полезные советы, которые помогут детям в укреплении их здоровья.

Для того чтобы наш проект был интересным и запомнился детям, мы решили создать буклет, в который войдут полезные советы, которые могут помочь сохранить и укрепить здоровье.

Цель: привлечение интереса детей к соблюдению правил здорового образа жизни.

Задачи: - собрать материал о здоровом образе жизни;
- создать буклет «Советы для тех, кто хочет быть здоров!»;
- сделать доклад и презентацию о проведенном празднике.

Основная часть

Здоровье – самый драгоценный дар, который человек получает от природы. Задача человека – сохранить здоровье. Для этого нужно постоянно укреплять организм, рационально питаться, стремиться к физическому совершенству, быть стойкими, сильными и выносливыми. Существует система сохранения и укрепления здоровья человека под названием «Здоровый образ жизни» (ЗОЖ), которая основана на грамотном отношении к своему здоровью. Цель ЗОЖ – сохранять и укреплять здоровье. Здоровый образ жизни включает в себя оптимальный двигательный режим, трудовую деятельность, режим дня, гигиену, рациональное питание, отказ от вредных привычек, закаливание и духовно- нравственное благополучие. Цель соблюдения ЗОЖ - профилактика болезней и укрепление здоровья. Здоровый образ жизни помогает сохранять психологическое и физическое здоровье до глубокой старости.

Особое внимание в системе ЗОЖ уделяется физической активности, так как недостаток движений - причина многих заболеваний. Малоподвижный образ жизни отрицательно сказывается на здоровье.

Двигательная активность – одна из основных составляющих здорового образа жизни. Движение - это основное условие сохранения здоровья. Физические упражнения и занятия спортом эффективно решают задачи укрепления здоровья и развития физических способностей, способствуют сохранению здоровья и приобретению двигательных навыков. В организме человека работа всех его органов и систем связана с двигательной активностью. Недостаток двигательной активности наносит вред иммунитету, что делает человека подверженным разного рода инфекционным заболеваниям. Для сохранения и укрепления здоровья человеку нужно систематически заниматься физкультурой не менее одного часа в день. В нашем объединении мы выполняем комплексы упражнений для профилактики нарушения осанки, их можно выполнять в течение дня для дома для того, чтобы снять утомление мышц спины и шеи во время приготовления уроков, а также для того, чтобы просто взбодриться.

Еще одно основное слагаемое системы здорового образа жизни - это правильное питание. Еда должна отвечать нескольким требованиям: обеспечивать организм достаточным количеством энергии, питательными веществами, витаминами и микроэлементами. В рацион питания детей и подростков обязательно должны входить молоко, творог, мясо, яйцо, рыба, свежие овощи и фрукты. Не рекомендуются копченые и маринованные продукты, конфеты и выпечка в больших количествах. А такие продукты как чипсы, «Кириешки» и сублимированная лапша, а также газированные напитки «Кока-кола», «Фанта», «Спрайт» следует вообще исключить. К сожалению, некоторые взрослые и дети не употребляют определенные продукты. В этом случае питание можно организовать, учитывая пищевые предпочтения, если набор продуктов не совсем соответствует вашим вкусам. Можно заменять одни продукты другими, сходными по питательным

свойствам, чтобы в пищевом рационе не было недостатка в каких-либо полезных веществ.

В настоящее время по телевидению и в Интернете много информации о правильном питании, но несмотря на это взрослые и дети употребляют много вредной пищи, не следят за временем приемов пищи. Для того, чтобы помочь решению проблемы, мы решили подобрать рецепты блюд, которые просто готовить. Их может приготовить не только взрослый, но даже ребенок начальной школы.

Режим дня - это еще одно слагаемое системы ЗОЖ, без которого немислимо сохранение здоровья. У каждого человека, независимо от возраста, должен быть правильно организованный день, в котором верно распределены учеба, отдых, помощь родителям по дому, а также своевременный прием пищи и достаточный сон. Режим необходимо соблюдать для того, чтобы успевать выполнять все запланированные дела. Правильно организованный режим помогает человеку не спешить и везде успевать. При его соблюдении вырабатывается четкий ритм работы организма. Это создает наилучшие условия для работы и отдыха. Режим имеет не только оздоровительное, но и воспитательное значение. Строгое его соблюдение воспитывает дисциплинированность, аккуратность, организованность, целеустремленность. Режим позволяет человеку рационально использовать каждый час, каждую минуту своего времени, что позволяет лучше учиться, заниматься любимыми делами, своевременно отдыхать.

Разные условия жизни, труда и быта, индивидуальные различия людей не позволяют рекомендовать один вариант суточного режима для всех. Каждый человек должен составить его для себя самостоятельно.

Изучив все рекомендации по составлению режима дня, мы считаем, что при составлении индивидуального режима дня предусмотрите все самые важные элементы: регулярное питание (завтраки, обеды, ужины); полноценный сон, исходя из возраста и потребностей организма; учеба в школе и выполнение домашних заданий; активный отдых с прогулками на свежем воздухе, а также зарядка; время для увлечений и игр; посильная помощь по дому.

В перерыве между занятиями не стоит пренебрегать горячим школьным завтраком, даже если он не слишком нравится ученику - это возможность отдохнуть, провести время со сверстниками в столовой. Школьное время для учеников выглядит примерно так: 08:30 - начало занятий; 11:00 - горячий завтрак; 12:30 / 13:30 / 14:30 - завершение уроков (в зависимости от класса), дорога домой; 13:00 - 13:30 / 14:00-14:30 / 15:00-15:30 - обед (в зависимости от того, когда закончились уроки).

После школы ученикам всех возрастов нужно отдохнуть от книг, компьютера, телевизора. После этого стоит погулять на свежем воздухе, поиграть в подвижные игры. Для физического развития важен именно активный отдых - когда одно занятие сменяется другим. Лучше, чтобы дети сами выбирали себе занятие по душе - летом это могут быть игры с мячом,

ролики, зимой - катание на санках, лыжах, коньках. Желательно посещать спортивную секцию, это улучшит здоровье.

Выполняя домашнее задание, следует делать 10-минутные перерывы после каждых 30-40 минут работы, проветривать комнату. Если погода позволяет, оставьте окно или форточку открытой. Детям младших классов требуется 1,5-2 часа, ученикам средних классов - 2-3 часа, старшеклассникам - 3-4 часа. Лучше начать делать уроки после 16:00. Если ученик справился с заданиями быстрее, свободное время можно отвести на любимое хобби или еще одну прогулку на свежем воздухе, которая особенно важна для младших.

Школьникам обязательно нужно выполнять работу по дому. Младшим можно поручить полить цветы или пропылесосить, средним - помыть посуду, старшие могут сходить за покупками. Кроме этого, каждому ребенку следует учиться самостоятельно убирать за собой.

Оптимальное время для ужина - 19:00. Ужинать следует в одно и то же время ежедневно. Привыкая к такому распорядку, человек чувствует аппетит ближе к определенному часу, а значит, его желудочно-кишечный тракт заранее подготавливается.

В режиме дня должно остаться место для любимой творческой деятельности. Это может быть рисование, чтение, музыка или любое другое занятие на его собственный вкус. Для младших достаточно выделить 1-1,5 часа, для старших - 1,5-2 часа.

После занятий любимым делом нужно подготовиться к следующему учебному дню - сложить рюкзак, приготовить одежду, а также почистить зубы, умыться.

Ложиться спать следует по режиму, в одно и то же время каждый день. 7-летним детям стоит выделить на сон до 12 часов в сутки, поэтому можно поспать после обеда. Детям 8-11 лет достаточно спать 10 часов, 12-15 лет - 9 часов, для старшеклассников - 8-9 часов. Перед сном комнату стоит проветрить. Самая благоприятная температура для сна - 18 °С.

Учитывая все пункты, вы сможете задать удачный ритм дню и сделаете вашу жизнь организованной и интересной.

Гигиена также относится к важному условию сохранения и укрепления здоровья. Гигиена включает в себя регулярные водные процедуры, чистку зубов по утрам и вечерам, уход за волосами и ногтями. Кроме этого не стоит забывать о чистоте нательного и постельного белья, одежды, обуви. Чистота помещений также относится к гигиене.

Физическое и психологическое здоровье помогает осуществить планы, успешно решать жизненные задачи, преодолевать трудности, а если придется, то и значительные перегрузки.

Подготовка буклетов

В нашем объединении «Оздоровительная гимнастика» мы решили создать буклет «Советы для тех, кто хочет быть здоров!», состоящий из трех разделов: 1) «Мой режим дня»; 2) «Готовьте сами – готовьте с нами!» 3) «Движение –

это жизнь!»). Мы создали творческую группу из семи человек и составили план работы по подготовке буклета. (ПРИЛОЖЕНИЕ 1). Затем составили смету. (ПРИЛОЖЕНИЕ 2) Сумма денежных средств оказалось небольшой, потому что многое у нас имелось в наличии.

Каждый член нашей группы получил задание: одни подбирали материалы по составлению режима дня, другие искали в сети Интернет и семейных сборниках рецептов интересные кулинарные блюда, третьи подбирали комплексы для утренней гимнастики и динамических пауз. В ходе работы обсуждались разные идеи, по подготовке и презентации буклета, потому что собранный материал нужно было еще представить. В нашей группе мы прислушивались к мнению каждого человека и записывали интересные идеи.

Первый раздел буклета включил информацию о том, как правильно составить режим дня (ПРИЛОЖЕНИЕ 3).

Второй раздел буклета «Готовьте сами – готовьте с нами!» - подборка простых и полезных блюд, не требующих специальных кулинарных навыков. В наш буклет вошли рецепты блюд, не требующих дорогостоящих продуктов. Эти рецепты могут практически использоваться детьми и взрослыми. (ПРИЛОЖЕНИЕ 4).

Третий раздел буклета «Движение – это жизнь!» включил современные комплексы упражнений. (ПРИЛОЖЕНИЕ 5).

Для того, чтобы обобщить содержание всех разделов, мы составили общие советы:

Вот некоторые советы, которые помогут вам сохранить и укрепить здоровье:

- планируйте дела так, чтобы в течение дня дела чередовались периоды труда и отдыха;
- обязательно следует заниматься физкультурой и спортом;
- регулярные прогулки на свежем воздухе очень важны для здорового образа жизни;
- будьте умеренными в еде, не пере едайте и не употребляйте в пищу вредных продуктов;
- нужно принимать пищу в течение дня в определенные часы;
- полноценный отдых и особенно сон необычайно важен для организма;
- спать следует в хорошо проветренном помещении.

После того, как буклет был готов (ПРИЛОЖЕНИЕ 6), мы решили распространить его среди детей и работников ЦРТДиЮ. Еще мы разместили буклет в социальной сети «ВКонтакте» на страничке нашего педагога. Ссылкой поделились со знакомыми и друзьями, поэтому многие дети и взрослые получили советы, помогающие им укрепить и сохранить здоровье и интересные рецепты.

Заключение

Работа над проектом нас очень увлекла. Ребята очень старались. Информационный буклет получился содержательным и интересным.

Мы думаем, что смогли привлечь внимание детей к необходимости соблюдения здорового образа жизни. Ведь ЗОЖ – это правильный стиль жизни, грамотное поведение во многих жизненных ситуациях. Надеемся, что взрослым и детям он очень понравился.

Поставленные задачи проекта были решены. Можно сделать следующие выводы:

1. Нами была изучена литература о здоровом образе жизни, эти знания понадобятся нам и в дальнейшем для сохранения и укрепления здоровья.
2. Мы составили буклет с интересными рецептами, рекомендациями о физкультуре и режиме дня.
3. Мы распространили буклет среди детей и взрослых ЦРТДиЮ.

На следующий год мы планируем рассмотреть следующие составляющие ЗОЖ, которые не вошли в нашу работу: санитария и гигиена, отказ от вредных привычек и нравственное здоровье. Эти разделы мы добавим к нашей работе и система ЗОЖ будет изучена полностью.

Список использованной литературы и Интернет-источник

1. <http://www.kak-sdelat.su/4234-vozpitanie-zdorovogo-obraza-zhizni-detey.html> «Воспитание здорового образа жизни»
2. http://www.superinf.ru/view_helpstud.php?id=733 «Понятие и элементы ЗОЖ»
<https://externat.foxford.ru/polezno-znat/kak-sostavit-rezhim-dnya-dlya-shkolnika#0> « Как составить режим дня»
3. Аранская О. С., И. В. Буряя, Проектная деятельность школьников, М., Вентана-Граф, 2005. 120 с.
4. <http://zdd.1september.ru/> газета "Здоровье детей" Статья «Как сохранить и укрепить здоровье детей. М. И. Иванова)

План реализации проекта

№ п/п	Содержание деятельности	Сроки	Ответственные
1.	Создание рабочей группы из числа обучающихся	ноябрь	педагог
2.	Изучение Интернет-источников и специальной литературы о пользе физических упражнений, поиск информации о правильном питании.	ноябрь-февраль	участники проекта
4.	Создание буклета	Февраль-март	участники проекта
6.	Распространение буклетов обучающимся и работникам ЦРТДиЮ	28 - 31 марта	педагог, участники проекта
7	Выступление в научном обществе «Дискавери»	апрель	Педагог и участники проекта

Смета проекта

№	Виды расходов	Кол-во	Стоимость за 1 ед.	Общая стоимость
1.	Бумага А4	50 шт.	1 руб.	50 руб.
2.	Цветная распечатка буклетов	50 шт.	20 руб.	1000 руб.
Итого:				1050 руб.

Как составить режим дня школьника

Шаг 1. Возьмите лист бумаги

Кому-то удобней планировать в бумажном формате, кому-то - в электронном. На листе бумаги достаточно расчертить текущую неделю. Подойдёт и обычный школьный дневник.

Шаг 2. Установите время отходу ко сну и пробуждения

Выработайте одинаковое время — так организму будет комфортней и привычней.

Шаг 3. Впишите все уроки на неделю

Затем начните планировать время бодрствования — посчитайте, сколько часов в день нужно проводить за занятиями. Посмотрите, нет ли дней, когда уроки идут больше трёх или четырёх часов подряд. Если есть — распределите учебную нагрузку равномерно. Учтите, что нужно время на домашнюю работу. Так вы поймёте, сколько времени уходит на учёбу.

Шаг 4. Впишите секции или хобби

Здесь главное распределить время равномерно. Лучше в загруженные дни не ходить на дополнительные занятия, перенести их на дни с наименьшим количеством уроков и домашних заданий. Советуйтесь с педагогами дополнительного образования в вопросах расписания занятий.

Шаг 5. Добавьте время для отдыха

У каждого ребенка должно быть свободное время на игры и хобби. Обязательно включите в режим дня прогулки — м необходима физическая активность и свежий воздух.

 7:00 Пробуждение, подъём	 15:00 – 16:00 Прогулка, подвижные игры на свежем воздухе
 7:00 – 7:30 Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели	 16:00 – 16:15 Полдник
 7:30 – 7:50 Завтрак	 16:15 – 17:30 Выполнение домашних заданий
 7:50 – 8:15 Дорога в школу	 17:30 – 19:00 Прогулка на свежем воздухе, занятия в кружках
 8:30 – 13:00 Занятия в школе	 19:00 – 19:20 Ужин
 13:00 – 13:30 Дорога из школы домой или прогулка	 19:20 – 20:45 Свободное время, чтение книг, тихие игры
 13:30 – 14:00 Обед	 20:45 – 21:00 Гигиенические процедуры, подготовка ко сну
 14:00 – 15:00 Послеобеденный отдых или дневной сон	 21:00 – 7:00 Сон

«Готовьте сами – готовьте с нами!»

Лучшие рецепты от объединения «Оздоровительная гимнастика»

Рагу овощное

(приготовила Любимая Елена)

Способ приготовления: в разогретую высокую сковороду налить растительное масло, после того как оно нагреется - выложить мясо, нарезанное кубиками 2х2 см. обжаривать до полуготовности, затем добавить порезанные лук и морковь, после того, как овощи станут золотисто-коричневого цвета, добавить нарезанный кубиками картофель, через 10 минут нашинкованную капусту, еще через 10 минут кабачок, сладкий перец и помидоры. Тушить до готовности, помешивая лопаткой. За 5 минут до конца приготовления добавить измельченный чеснок. Ваше рагу готово, можно пробовать.

Состав:

мясо 400-500 граммов;

картофель 6-8 штук;

капуста 800 гр;

перец сладкий 1 шт;

морковь 2 шт.;

лук 1 шт.;

кабачок 1 шт.;

помидоры 3 шт.





**Салат овощной «Летний день»
(приготовила Драгунова Есения)**

Способ приготовления: В глубокую миску сложить мелко нашинкованную пекинскую капусту, добавить содержимое 1 банки консервированной сладкой кукурузы (слить предварительно жидкость). Добавить соль и оливковое масло, перемешать. Выложить в салатницу. Добавить соль и оливковое масло, салат готов.

Состав:

капуста пекинская 2 кочана;
сладкая кукуруза 1 шт;
соль по вкусу;
оливковое масло 1 столовая ложка.



Салат фруктовый «Витаминный» (приготовила Бровкина Мария)

Способ приготовления: В глубокую миску сложить нарезанные кубиками 1х1 см яблоко, грушу, киви, банан. Заправить салат фруктовым йогуртом. Блюдо готово!

Состав:

яблоко 1 шт.;

груша 1 шт.;

киви 1 шт.;

банан 1 шт.;

фруктовый йогурт 1 б (125 г.)



Салат «Фруктовый фейерверк» (приготовила Зинченко Валерия)

Способ приготовления: В глубокую миску сложить нарезанные кубиками 1х1 см яблоко, грушу, киви, банан. Заправить салат фруктовым йогуртом. Блюдо готово!

Состав:

яблоко 1 шт.;

груша 1 шт.;

киви 1 шт.;

банан 1 шт.;

фруктовый йогурт 1 б (125 г.)



Пирог «Шарлотка» (приготовила Швец Екатерина)

Способ приготовления: В небольшой глубокой емкости взбить венчиком или погружным блендером яйца и сахар. Затем добавить размягченное сливочное масло, соду и просеянную пшеничную муку. В форму, смазанную маслом влить половину теста и разровнять, затем равномерно распределить ломтики яблока и залить их оставшимся тестом. Поставить форму с тестом в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 25 минут.

Вынуть форму, поставить ее на поставку. Через 5 минут выложить готовый пирог на блюдо, посыпать сахарной пудрой.

Состав:

яблоко среднего размера 2 шт.;

яйца - 4 шт.;

сахар - $\frac{3}{4}$ стакана;

сливочное масло - 50 гр.;

сода - $\frac{1}{2}$ чайной ложки;

пшеничная мука - 1 стакан.





Комплекс упражнений с гимнастической палкой

№ п\п	Содержание упражнения	Дози Ров ка	Методические указания
1.	И.п. стоя, палка спереди в руках. Подняться на носочки-палка вверх, опуститься – палка вниз	8-12 раз	Руки в локтях не сгибать
2.	И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной удерживается на согнутых локтях. Выполнять наклоны вперед	8-12 раз	При наклоне спину слегка прогибать назад
3.	И.п. стоя ноги врозь, палка сзади в руках. Выполнять наклоны вперед и махи руками вверх	8-12 раз	Колени не сгибать, наклон выполнять как можно ниже
4	И.п. стоя ноги врозь, палка вверх, выполнять наклоны вправо и влево	8-12 раз	Руки не сгибать в локтевых суставах
5.	И.п. О. с. дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
6.	И.п. стоя на коленях, палка прижата к груди. Выполнять наклоны туловища вправо и влево, стараться коснуться концом палки пола	8-12 раз	Вперёд не наклоняться
7.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой. Выполнять махи ног вперёд, стараться коснуться стопой палки	8-12 раз	Руки и ноги не сгибать
8.	И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой., ноги согнуть в коленях. Выполнять наклоны коленей вправо влево	8-12 раз	Спину от пола не отрывать
9.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный
10.	И.п. лежа на животе, палка в вытянутых вверх руках приподнимать вверх плечевой пояс и руках.	8-12 раз	Голову не запрокидывать
11.	И.п. Лежа на животе, палка в вытянутых вперёд руках. «Лодочка»: поднимать прямые ноги и руки вверх, слегка покачаться вперёд-назад	8-12 раз	Ноги и руки не сгибать
12.	И.п. стоя на коленях , палка в руках. Поднимать руки вверх, выполняя при этом прогиб спины назад	8-12 раз	Стараться сомкнуть лопатки во время прогиба
13.	И.п. стоя палка сзади, присесть, стараясь коснуться палкой пола	8-12 раз	Вперёд не наклоняться
14.	Дыхательные упражнения	1-2 мин	Вдох-выдох выполнять полный

Буклет «Советы для тех, кто хочет быть здоров!»

Комплекс упражнений для утренней гимнастики

1. Из стойки ноги врозь или в движении вращения головы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз. Дыхание не задерживать. Выполнять 25-30 сек.
2. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6-8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.
3. Бег на месте в спокойном темпе 1,5-2 минуты с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания.
4. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения газа вправо и влево. Повторить 5-6 упражнения раз влево и вправо.
5. Из положения лежа на спине сесть с наклоном вперед, затем обратно. Повторить упражнение 10-16 раз.
6. Подскоки на месте. Выполнить 2 подхода по 25-50 прыжков.
7. Глубокие вдохи и выдохи 10-12 раз.
8. Из основной стойки, руки в стороны присед, коснуться пола около носков пальцами рук, совершить выдох. С плавным махом рук выпрямится в стороны назад, немного прогнуться, вдох. Повторить 10-17 раз.
9. Во время ходьбы или из стойки ноги врозь вращения головы вправо и влево, повороты и наклоны головы.



**Выбирайте здоровую пищу,
Занимайтесь физкультурой,
делайте утреннюю зарядку,
Соблюдайте режим дня
Это поможет вам сохранить
и укрепить здоровье.**

@detivoparas-46
http://paras-detivopark.ru
Detivoparas@mail.ru

ЦРТ ДНЮ



**Проект
«Здоровое поколение!»**

Подготовили обучающиеся объединения «Оздоровительная гимнастика»

Педагог:
Зарянова М. В.

2022 г.

Готовьте сами, готовьте с нами

Рагу овощное
(приготовила Любимая Елена)

Способ приготовления:
в разогретую сковороду налить растительное масло, выложить мясо, нарезанное кубиками 2x2 см. обжаривать до полуготовности, затем добавить порезанный лук и морковь, после этого добавить нарезанный кубиками картофель, через 10 минут нашинкованную капусту, еще через 10 минут кабачок, сладкий перец и помидоры. Тушить, за 5 минут до конца приготовления добавить измельченный чеснок.

Состав:
мясо 400-500 граммов;
картофель 6-8 штук;
капуста 800 гр;
перец сладкий 1 шт;
морковь 2 шт;
лук 1 шт;
кабачок 1 шт;
помидоры 3 шт



Салат «Летний день»
(приготовила Драгунова Евгения)

Способ приготовления:
Нашинковать пекинскую капусту, добавить содержимое 1 банки консервированной сладкой кукурузы (слив предварительно жидкость). Добавить соль и оливковое масло, перемешать. Выложить в салатницу. Добавить соль и оливковое масло, салат готов.

Состав:
капуста пекинская 2 кочана,
сладкая кукуруза 1 шт,
соль по вкусу;



Салат фруктовый «Витаминный»
(приготовила Бровкина Мария)

Способ приготовления: В глубокую миску сложить нарезанные кубиками 1x1 см яблоко, грушу, киви, банан. Заправить салат фруктовым йогуртом. Блюдо готово!

Состав:
яблоко 1 шт;
груша 1 шт;
киви 1 шт;
банан 1 шт;
фруктовый йогурт 1 б (125 гр.)



Салат «Фруктовый фейерверк»
(приготовила Зинченко Валерия)

Способ приготовления: В глубокую миску сложить нарезанные кубиками 1x1 см яблоко, грушу, киви, банан. Заправить салат фруктовым йогуртом. Блюдо готово!

Состав:
яблоко 1 шт;
груша 1 шт;
киви 1 шт;
банан 1 шт;
йогурт 1 б (125 гр.)



Пирог «Шарлотка»
(Приготовила Швец Екатерина)

Способ приготовления: В яичные яйца с сахаром, затем добавить размягченное сливочное масло, соду и просеянную пшеничную муку. В форму, смазанную маслом вылить половину теста и разровнять, затем равномерно распределить ломтики яблока и залить их оставшимся тестом. Поставить форму с тестом в разогретую до 180 градусов духовку и выпекать 25 минут.

Состав:
яблоко среднего размера 2 шт;
яйца - 4 шт;
сахар - ¼ стакана;
сливочное масло - 50 гр;
сода - ½ чайной ложки;
пшеничная мука - 1 стакан;
яблоко среднего размера 1 шт;
яйца - 4 шт;
сахар - ¼ стакана;
сливочное масло - 50 гр;

