

МБДОУ д/с №29 «Светлячок»

КРАСИВО И ВКУСНО



Книга семейных рецептов

МБДОУ д/с №29 «Светлячок»

КРАСИВО И ВКУСНО Книга семейных рецептов

Составители: семьи воспитанников
подготовительной группы «Непоседы»,
воспитатель Гладкова И.В.,
педагог-психолог Васильева И.Н.

Дорогие читатели!

Мы очень рады, что Вы заинтересовались нашей книгой. Это уникальное издание - результат системного взаимодействия педагогов и родителей нашей группы в рамках реализации проекта «Движение- для настроения», «Разговор о правильном питании». Мы предлагаем Вашему вниманию рецепты фруктово-овощных композиций, которые были выполнены детьми совместно с родителями к тематическому занятию «Где найти витамины зимой?» Дети представили нам свои замечательные рецепты, демонстрируя художественно-эстетические способности, а также развивали коммуникативные умения, закрепляли знания о пользе витаминизированных продуктов. Мы надеемся, что книга поможет Вам организовать совместные досуг детей и родителей, а у юных читателей вызовет желание приготовить один из рецептов или придумать свой.

КРАСАВЕЦ ПАВЛИН

Вам понадобятся: груша, виноград, банан, ягоды брусники
Дополнительный материал: 2 гвоздички, широкое плоское блюдо

Моем продукты. Разрезаем грушу и ягоды винограда вдоль на 2 части. В центр блюда кладем половинку груши, из разрезанных ягоек винограда выкладываем «хвост», располагая в шахматном порядке ягоды брусники и винограда. Вырезаем из груши 2 полоски - лапки, затем из гвоздики делаем «глаза», из моркови - клюв. Витаминный павлин готов.

Приятного аппетита!



ВАЗА С НЕОБЫЧНЫМИ ЦВЕТАМИ

Вам понадобятся:
виноград, мандарины, банан, ананас.
Дополнительный материал: Стеклянная ваза,
длинные деревянные шпажки
Берём обычную стеклянную вазу. Затем моем и
нарезаем фрукты на кусочки и нанизываем эти
кусочки в любой последовательности на шпажки.
Ваза с необычными цветами готова.
Приятного аппетита.



ВЕСЕЛЫЙ КРАБ

Вам понадобятся: яблоко, виноград.
Дополнительный материал: красивая бумажная тарелка.

Моём фрукты, разрезаем на пополам яблоко, одну половину оставляем, а другую режем на дольки, на двух дольках делаем вырезки- это клешни, другие дольки выкладываем по краям, делаем глазки из винограда. Веселый краб готов .

Приятного аппетита.



БАБОЧКА

Вам понадобятся: апельсин, виноград.
Дополнительный материал: красивая плоская тарелка.

Моем фрукты, разрезаем на пополам апельсин, и далее режем на дольки, виноградинки выкладываем на середину тарелки, а сбоку кладем половинки апельсина- крылышки, добавляем усики из кожуры апельсина, и бабочка готова..

Приятного аппетита.



ВЕСЕЛАЯ ГУСЕНИЦА

Вам понадобятся: листья салата, апельсин, виноград, морковка.

Дополнительный материал: плоская тарелка, декоративные шпажки (палочки) для соединения деталей, кусочки огурца, моркови, сладкого перца, что у вас есть в данный момент для мелких деталей (глазки, ротик)

Моем овощи, фрукты. Кладем их на плоское блюдо листья салата. На шпажки (деревянные палочки) нанизываем ягоды так, чтобы более мелкие оказались в конце. Затем украшаем героев: делаем из мелких деталей «глаза», «ротик», «усы»,

Совет: виноград можно заменить мелкими помидорами черри, крыжовником, крупной смородиной. Ягоды можно не нанизывать, а разложить в несколько рядов по принципу «гусеницы».

Приятного аппетита.



ЮЖНЫЙ ОСТРОВ

Вам понадобятся: киви, банан, мандарин, манго, кокос.

Дополнительный материал для приготовления и оформления блюда: красивая тарелочка

Фрукты моем. Режем банан пополам, выкладываем на тарелку, киви чистим и режем на дольки, выкладываем сверху банана, кусочек манго кладем в середину и выкладываем лучики из мандарина, дополняем кусочками кокоса «белый песочек, и южный остров готов.
Приятного аппетита.



ВЕСЕЛЫЙ СМАЙЛИК

Вам понадобятся: яблоко, морковь, огурец, маслины
Дополнительный материал для приготовления и оформления блюда: красивая тарелочка, шпажки, пищевой карандаш.

Фрукты и овощи моем. Режем овощи на кусочки, затем нанизываем овощи и маслины на шпажки в любой последовательности, далее вставляем готовые шпажки в яблоко, мордочку дорисовываем пищевым карандашом и веселый смайлик готов.

Приятного аппетита.



ВОЛШЕБНЫЙ ЦВЕТОК

Вам понадобятся: яблоко, мандарин.
Дополнительный материал для приготовления и оформления блюда: красивая тарелочка.

Фрукты моем. Режем яблоко на дольки, мандарин чистим и тоже делим на дольки. Из долек мандарина выкладываем цветок, добавляем стебель и листочки из яблока, и волшебный цветок готов.
Приятного аппетита.



ЕЖИК НА ПРОГУЛКЕ

Моем фрукты и ягоды. Затем режем маслины кружками и колечками, на удлиненную часть груши(кончик) надеваем по кружку маслины («носик»). По бокам закрепляем с помощью маленьких зубочисток колечки из маслин («глаза»). На широкую часть груши прикрепляем с помощью зубочисток ягоды винограда. Композиция «Ежи на прогулке» готова.
Приятного аппетита.



Вам понадобятся:
груша, виноград,
маслины.
Дополнительный
материал для
приготовления и
оформления
блюда: блюдо,
шпажки

ЛЕТНИЙ МИКС

Для приготовления этого блюда, можно использовать любые фрукты и ягоды.
Фрукты и ягоды моем, чистим и выкладываем на красивую тарелочку. Летний микс готов.
Приятного аппетита.

