

МБДОУ – детский сад №521

Совместный детско-родительский проект

«НАПИТКИ ЗДОРОВЬЯ»

Цель проекта: популяризация здорового образа жизни через знакомство с напитками, полезными для здоровья



Вода

- Вода занимает первое место среди самых полезных для детского организма напитков. В воде содержится фтор, кальций, йод, натрий и магний.



Фруктовые соки

- Соки одержат много витаминов, минералы, яблочную и лимонную кислоты. Некоторые виды соков содержат сорбитол, ниацин, биотин. Сок так же полезен, как и фрукты, из которых он приготовлен.



Чай

- Чай помогает организму сопротивляться инфекциям, успокаивает воспаление, помогает справиться с кашлем. Некрепкий чай можно вводить в рацион маленьких деток с 1,5-2 лет, лучше разбавлять его молоком.



Чай с лимоном

- Чай
- Лимон
- Сахар
- Заварить черный чай, добавить дольку лимона, сахар по вкусу.



Настой из шиповника

- 1-2 ст.л. измельченных сухих плодов шиповника залить 0.5 л кипящей воды. Настаивать в термосе от : до 8 часов. Пить детям младшего возраста по $\frac{1}{4}$ стакана .Курс приема 3-4 месяца.



Компот

- Детям старше года можно предложить компот из свежих или замороженных фруктов Традиционно зимой можно назвать компот из сухофруктов. Он богат пектином и минеральными солями,



Компот из сухофруктов

- Вода 1 л.
- Сухофрукты
- Сахар либо мед
- Сухофрукты промыть, залить холодной водой и варить до готовности. В конце варки добавить сахар по вкусу.



Компот из плодов шиповника

- Вода 1 л
- Плоды шиповника 1 стакан
- Сахар по вкусу
- Плоды шиповника очистить от семян, промыть, залить водой и кипятить 5 мин.



Кисель

- Этот вкусный напиток является профилактикой дефицита йода и железа у детей. Готовить его можно из чего угодно – свежих и сухих ягод, фруктов, варенья, джемов, сиропов.



Кисель из шиповника



- Вода 1л
- Плоды шиповника 1ст
- Сахар 5ст.л
- Крахмал 2ст.л
- Очищенные и промытые плоды шиповника залить водой и кипятить 15 мин, добавить сахар и дать настояться несколько часов, Затем взять $\frac{1}{2}$ стакана остывшего отвара и развести крахмал. Остальную часть отвара за кипятить и медленно влить разведенный крахмал. Довести до кипения и выключить.

Морс

- Морс-это освежающий напиток, состоящий из воды, сока ягод или фруктов, с добавлением сахара или меда.



Морс из клюквы

Клюква-это продукт для
повышения иммунитета.

Ягод необходимо взять 150 г на один литр воды, добавить 100 г сахара. Отжать сок с помощью марли и убрать в холодильник. Горячей водой залить остатки ягод и прокипятить их в течении 10 минут, после чего процедить. Уже процеженный отвар смешайте с отжатым соком, добавить сахар, хорошо перемешать.



Молочные напитки

- Молоко, а также кисломолочные напитки, такие как кефир, питьевой йогурт, ряженка. Они содержат: полезные кисломолочные бактерии, медь, кальций, фосфор, витамины А, Д, В, Е, магний, калий.



Какао

- Порошок какао богат белком, клетчаткой и витаминами. Особенно много в нем фолиевой кислоты. Богат порошок какао и микроэлементами: в нем много такого необходимого растущему организму железа, цинка.



Какао напиток



Порошок какао – 1,5 ч.л.

Сахар – 2 ч.л.

Вода – 2 ст.л.

Молоко – 200 мл.

Смешать в сотейнике какао с сахаром. Помешивая, добавить горячую воду, довести до кипения. Влить нагретое молоко, не доводить до кипения. Снять с огня. С помощью венчика взбивать напиток в течении 20 сек. До образования пены. Взбивание какао предотвращает образование пленки на его поверхности, хорошо перемешивает все компоненты напитка, усиливает его аромат.