


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕГО ВИДА
ДЕТСКИЙ САД № 28 «РОСИНКА»

ПРОЕКТ

«Пишем кулинарную книгу» в рамках
реализации программы
«Разговор о правильном питании»

г.Мытищи

2016г.



Каша – одно из самых распространенных русских национальных блюд. Каша относится к обрядовым символам России. Ее употребляют на празднествах, свадьбах.

В 12-14 в. слово «каша» было равнозначно слову «пир». И по сей день каша символизирует семью, мир. Льняная каша! Что может быть лучше?! С давних времен она помогает людям сохранить здоровье и молодость на долгие годы. В Древней Руси и императорской России семена льна считались самым полезным продуктом. Каша из льна – это уникальный и диетический продукт для правильного и сбалансированного питания. Каша является природным кладом наиболее ценных для человека макро и микроэлементов.

Для приготовления каши нам понадобится:

- 2 ложки льняной смеси;
- 200 мл. молока;
- банан;
- чайная ложка сахара.

Способ приготовления:

2 ложки смеси заливаем горячим молоком (75С), перемешиваем, режем банан на небольшие кусочки, добавляем в кашу, взбиваем все блендером, добавляем по вкусу сахар.

Вкусная и полезная каша готова!!!

Начни день с каши – и день будет краше!!!

