

Поола Георгий



Полезный салат для Золушки

Для того, чтобы быть здоровым и долго жить – необходимо с раннего детства вести здоровый образ жизни. Это и личная гигиена, и здоровое питание, и соблюдение режима труда, учебы, а также спорт, закаливание, отдых (сон, прогулки, отпуск, каникулы).

В нашей большой и дружной семье (папа, мама, старшие сестры Алиса и Ирина и я, Георгий) питание является одним из главных элементов, формирующих счастливую и здоровую семью. Если питание в семье полноценное, разнообразное и здоровое, то и обычных ежедневных проблем становится намного меньше.

Полноценное питание снабжает организм всеми необходимыми для организма макро и микроэлементами. Каждый член семьи чувствует себя бодрым и полным сил, мы хорошо растём и познаем мир, а папа и мама открыты новым начинаниям.

Красиво сервированный стол и регулярные приемы пищи сплочивают семью за одним столом, объединяют детей и родителей, прививают культуру правильного питания. Разнообразный здоровый рацион дает много положительных эмоций, поэтому, через некоторое время членам вашей семьи уже не потребуется фаст-фуд, скорее, они попросят домашних пирогов.

Любимых блюд большое множество, а также в нашей семье все любят салаты, они всегда очень яркие на вид и очень вкусны и очень легки в приготовление. Даже маленькие члены семьи легко могут принимать участие в их приготовление.

Рецепт любимого салата

Возьмите свежие овощи (свежие огурцы и помидоры, листья салата, лук), хорошенько вымойте и обсушите от лишней влаги. Нарежьте небольшими кусочками, добавьте свежую зелень. А теперь можно немного посолить и полить растительным маслом. И приятного аппетита!