

МЕНЮ СУПЕРГЕРОЕВ

ПОЛЕЗНЫЕ
И ВКУСНЫЕ БЛЮДА
ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

unicef 

әрбір бала үшін
for every child
для каждого ребенка



magnum

Введение

Все рецепты одобрены
Казахской академией питания

Каждый родитель знает, как трудно порой убедить ребёнка просто поесть, не говоря уже о том, чтобы поесть что-то полезное. Но следить за балансом в рационе необходимо, ведь от питания зависит состояние всего организма.

Уважаемые родители, в этой книге вы найдёте простые рецепты, которые помогут не только вкусно и сытно накормить вашего школьника, но и вырастить из него здорового взрослого. А для закрепления результата приглашайте своего маленького непоседу готовить вместе с вами.

Рецепты разбиты на отдельные шаги с указанием того, какую работу на кухне можно смело поручить юному шефу. Сложное понятие калорийности мы перевели в понятную каждому ребёнку единицу измерения — повседневные дела, на которые точно хватит энергии после супергеройского завтрака, обеда или ужина.

А вы, ребята, встретите на страницах этой книги милых супергероев и увлекательные головоломки, которые покажут вам, что полезные блюда — это ещё и вкусно, а готовить еду всей семьёй — по-настоящему весело!



Эти иконки помогут понять, в каких случаях можно готовить вместе с ребёнком, а в каких — предоставить ему свободу действий.

Мы хотим, чтобы мамам и папам не нужно было ездить по рынкам, носить тяжёлые сумки, искать цены получше. Поэтому в Magnum мы сделали так, чтобы родители могли делать покупки по доступным ценам прямо рядом с домом или с доставкой на дом. Мы заботимся о том, чтобы у нас всегда было много разнообразных, вкусных, свежих, полезных продуктов, необходимых для здорового питания детей. А что приготовить — смотрите в этой книге рецептов. Желаем вам увлекательных кулинарных экспериментов и приятного аппетита!

Азамат Османов

генеральный директор ТОО «Magnum Cash&Carry»

Моя миссия — популяризация и продвижение здорового питания в Казахстане. Разрабатывая эти рецепты, я стремилась к оптимальным сочетаниям полезного и вкусного. Воспитывая детей своим примером в питании и образе жизни, мы даём им ключ к физическому и ментальному здоровью!

Екатерина Исабаева

автор рецептов кулинарной книги «Меню супергероев», эксперт по здоровому образу жизни, антиэйдж-шеф, нутрициолог, основатель и шеф повар органического питания Organic Katya

Питание детей имеет огромное значение для их здоровья, роста и развития, а также влияет на то, смогут ли они в будущем в полной мере реализовать свой потенциал. Эта книга здоровых рецептов, которую мы создали совместно с Magnum, будет интересна и родителям, и детям. Мы надеемся, что книга станет полезным и интересным путеводителем по здоровому питанию, а совместное приготовление пищи превратится в увлекательный и приятный процесс для детей и взрослых. Ребенок сможет узнать «тайны» полезных продуктов и блюд через игры и загадки, а взрослый облегчит заботу о здоровье своего ребенка. Интерактивные, красочные и доступные рецепты, рекомендованные ЮНИСЕФ, помогут родителям сделать правильное питание для своих детей нормой, а не исключением.

Артур ван Дизен

представитель ЮНИСЕФ в Республике Казахстан



ПОЛЕЗНЫЕ ЗАВТРАКИ

Овсянка

 **150 г**
ПОРЦИЯ

 **35 мин**
ВРЕМЯ

 **164,4**
ККАЛ

3,9 г белков
6,2 г жиров
23,3 г углеводов

**ДЛЯ
ОТЛИЧНИКОВ**



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1

контрольную по математике

20

приседаний на физре

30

минут догонялок с одноклассниками

НА 2 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Полстакана овсянки



Стакан воды



Полстакана молока



Горсть свежих или замороженных фруктов



5 стаканов воды для замачивания

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Замочить овсяную крупу на ночь в большом количестве воды



2

Утром промыть крупу, переложить в кастрюлю, залить водой



3

Варить 15 минут



4

Долить молоко и варить ещё 10-15 минут



5

Добавить в готовую кашу свежие или замороженные фрукты/ягоды

ГОТОВО!

Совет

Экспериментируйте со вкусом! Вместо коровьего молока можно добавить миндальное или овсяное.

Задача

Что тяжелее: 1 кг овсянки или 1 кг учебников в твоём рюкзаке?



Омлет



150 г
ПОРЦИЯ



20 мин
ВРЕМЯ

ДЛЯ ЭРУДИТОВ И
ИНТЕЛЛЕКТУАЛОВ

165,0
ККАЛ

8,4 г белков | 12,6 г жиров | 4,5 г углеводов

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1

сочинение
по литературе

60

страниц
«Приключений
Тома Сойера»

40

минут фехтования
на линейках



НА 2 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



2 яйца



6 зонтиков
цветной
капусты



Помидор



3 веточки
кинзы



Столловая ложка
оливкового
масла



Столловая
ложка тёртого
сыра



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Цветную капусту мелко нарезать или натереть на тёрке (так она будет менее заметна в блюде)



2

Помидоры нарезать кубиками



4

Взбить яйца венчиком или вилкой. Вылить к овощам



3

В течение 5 минут обжарить на сковороде на растительном масле цветную капусту и помидоры. Добавить соль



5

Натереть сыр по желанию



Накрыть сковороду крышкой и оставить на медленном огне на 10 минут

Задача

Соедини линиями слова, которые образуют смысловые пары

КОРОВА

ПШЕНИЦА

ЯЙЦО

ГРЯДКА

МАКАРОНЫ

КУРИЦА

ОГУРЕЦ

СЫР

Совет

Подавайте такой омлет, как пиццу, украсив зеленью.

Пшёнка с карамельной тыквой

 **150 г**
ПОРЦИЯ

 **50 мин**
ВРЕМЯ

 **200,6**
ККАЛ

3,6 г белков **3,8 г** жиров **38 г** углеводов

ДЛЯ ЭКСПЕРИМЕНТАТОРОВ



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

10

глав «Гарри Поттера»

3

лабораторных опыта на уроке биологии

25

минут занятия бальными танцами

НА 2 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



60 г тыквы



Полстакана пшена



Полстакана молока



Стакан воды



Пол столовой ложки сливочного масла



Молотая корица по вкусу

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Тыкву очистить и нарезать некрупными кубиками



2

Сливочное масло растопить на сильном огне. Можно сразу использовать большую кастрюлю — ту, в которой будете варить кашу



4

К обжаренной тыкве добавить всё молоко, уменьшить огонь и тушить тыкву 15–20 минут под крышкой



3

Когда масло растопится и начнет шкворчать, добавить тыкву, корицу. Обжаривать 5–7 минут до появления отчётливого запаха тыквы и карамели



5

Пшённую крупу тщательно промыть водой



6

Добавить к тыкве пшённую крупу и воду. Перемешать, накрыть крышкой и готовить ещё 15–20 минут, время от времени помешивая. Если вся жидкость впитается раньше, а пшёнка покажется недостаточно мягкой — добавить ещё немного горячей воды

В готовую кашу можно добавить ещё сливочного масла

Любопытно!

Пшено делают из пшеницы? Как бы не так! Пшеницу перемалывают в манную или пшеничную крупы. А пшено — это отшлифованные зёрнышки проса.

Совет

Кашу, приготовленную по этому рецепту, вкусно есть с грецкими орехами и изюмом.

Творожная запеканка



150 г
ПОРЦИЯ



45 мин
ВРЕМЯ

316,0
ККАЛ

18 г белков | 15 г жиров | 27 г углеводов

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

40

минут катания на коньках

10

стометровок брассом в бассейне

1

футбольный тайм

ДЛЯ НЕВЕРОЯТНОЙ ЛОВКОСТИ



НА 2 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



250 г
творога 9%



2 столовых ложки сметаны или кефира



Яйцо



2 столовых ложки рисовой или пшеничной муки



Столовая ложка масла растительного



Крупное яблоко

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Яблоко натереть на тёрке



2

Творог протереть через крупное сито



3

Взбить яйцо, соединить с творогом, сметаной и натёртым яблоком. Хорошо перемешать



4

В творожную массу всыпать сначала 1 столовую ложку муки. Если требуется, добавить остальную часть муки. Перемешать, чтобы не было комочков



5

Форму для выпекания смазать маслом или выстлать пергаментом. Переложить в неё творожную массу



6

Запекать около 30 минут при температуре 180°

Любопытно!

Запеканка в каждой стране имеет свой уникальный рецепт и даже название: в Италии это — лазанья, во Франции — гратен, в Великобритании — пудинг, в Греции — мусака, в Финляндии — каалилатикко.

Совет

Любые фрукты и ягоды по настроению добавляют запеканке витаминов и разнообразия.



САЛАТЫ

Детский Цезарь

 100г
ПОРЦИЯ

 20 мин
ВРЕМЯ

 194,0
ККАЛ | 7,9 г белков 16,8 г жиров 2,8 г углеводов

ДЛЯ ЮНЫХ
ЛИДЕРОВ



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

30

минут катания
на лыжах

20

уравнений
по математике

1

выступление
в дебатном клубе

НА 6 ПОРЦИЙ ВАМ
ПОНАДОБИТСЯ



200 г
запечённого
филе курицы



5 льняных
или рисовых
хлебцев



3 столовых
ложки
кукурузы



Небольшой
огурец



30 г салата
айсберг или
пекинской
капусты



Половинка
перца
болгарского



5 помидорок
черри

ДЛЯ
СОУСА



50 мл
воды



100 г
оливкового
масла



Столовая
ложка
лимонного
сока



1 г
орегано

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



Любопытно!

По легенде, блюдо появилось в 1924 году в ресторане на границе США с Мексикой. Заведение шефа Цезаря Кардини было переполнено и, чтобы накормить всех, повар приготовил салат из того, что осталось на кухне.

Совет

Кукуруза подойдёт в любом виде: отварная или запечённая, замороженная или консервированная. Курицу можно заменить индейкой.

Салат из капусты, огурца и яблока

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **10 мин**
ВРЕМЯ

 **56,1**
ККАЛ

1,2 г
белков

3,7 г
жиров

4,5 г
углеводов

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

4

«Лунных сонаты»
Бетховена
на пианино

1

урок
рисования

10

минут общения
с одноклассниками

**ДЛЯ
ФАНТАЗЁРОВ
И МЕЧТАТЕЛЕЙ**

НА 6 ПОРЦИЙ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



300 г капусты



2 больших
огурца



Половина
зелёного
яблока



3 веточки
петрушки
или укропа



2 столовых
ложки оливкового
масла



Пол столовой
ложки лимонного
сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Капусту мелко
нашинковать
и помять руками



2

Огурцы
и яблоко
натереть
на тёрке



3

Петрушку очень
мелко нарубить

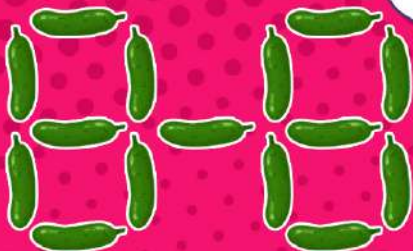


4

Все овощи и зелень
смешать, добавить
специи, поперчить,
заправить маслом
и сбрызнуть
лимонным соком

ГОТОВО!

Задача



Переложите два огурца так, чтобы
образовалось пять равных квадратов

Совет

- Вместо зелёного яблока можно взять другие сорта, в этом случае стоит добавить больше лимонного сока.
- Для заправки салатов используйте нерафинированные растительные масла (например, оливковое масло первого холодного отжима).

Баклажановая икра

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **50 мин**
ВРЕМЯ

 **100,7**
ККАЛ

1,1г белков | **8,4г** жиров | **6,0г** углеводов

ДЛЯ ТЕХ, КТО
ВСЕГДА СПЕШИТ
НА ПОМОЩЬ

Баклажаным
сол...

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

20

минут прогулки
с собакой

30

минут помощи
родным на кухне

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Крупный
баклажан



2 зубчика
чеснока



2
луковицы



2
помидора



Средняя
морковь



Красный
сладкий
перец



Маленький
пучок
петрушки



Половина
пучка
укропа



3 столовых ложки
масла (растительного
или топлёного)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Баклажаны, перец
и помидоры нарезать
кубиками



2 Лук, морковь и чеснок
нарезать мелко или
натереть на тёрке



4 Тушить до готовности
около 15-20 минут



3 В глубокой сковороде
на растительном масле сначала
потушить лук и чеснок, затем
добавить морковь и баклажаны,
через 10 минут — перец
и помидоры



5 В готовую икру
добавить
нарезанную зелень

ГОТОВО!

Совет

- Если вам нравится икра в виде пасты, то можно часть массы пробить погружным блендером
- Можно подавать на цельнозерновом хлебе в качестве перекуса

Задача

Найди лишнее блюдо

МОРКОВНЫЙ САЛАТ

КАРТОФЕЛЬ ФРИ

ОВОЩНОЕ РАГУ

БАКЛАЖАНОВАЯ ИКРА

Салат из запечённой свёклы

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **45мин**
ВРЕМЯ

 **123,0** | 5,4 г | 7,8 г | 7,8 г
ККАЛ | белков | жиров | углеводов



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

4

поделки
на уроке труда

15

минут игры
в прятки

5

разгаданных
сканвордов

НА 3 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Средняя
свёкла



50 г козьего
сыра или
моцареллы



Половина
зелёного
яблока



30 г листьев
салата или
пекинской
капусты

**ДЛЯ
ЗАПРАВКИ**



100 мл
воды



40 г любых
орехов или
семян кунжута



Столовая ложка
лимонного сока

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Помыть свёклу, завернуть в пергамент и запечь в духовке в течение **40 минут** при температуре **180°**



2

Пока запекается свёкла, приготовить заправку. Орехи или семена лучше предварительно замочить в горячей воде на час. Затем процедить и взбить с остальными ингредиентами погружным блендером.



Выложить всё на салатный лист и полить заправкой



4

Нарезать яблоко и сыр кубиками



3

Снять кожуру со свёклы, нарезать дольками или кубиками

Задача

На столе лежат продукты: свёкла и яблоки. Из всех продуктов только один не является свёклой, при этом все продукты, кроме одного, — яблоки. Сколько всего свёклы и яблок?

Совет

Из предварительно замоченных и измельчённых орехов кешью получается соус, напоминающий сливочный. Он подойдёт к любым салатам или мясным блюдам.



Суп с машем и пшеном

 **200г**
ПОРЦИЯ

 **45мин**
ВРЕМЯ

 **77,4**
ККАЛ

4,0 г белков | **0,6 г** жиров | **14,0 г** углеводов

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

20

минут стрижки
газона

2

саженца,
посаженных
в огороде

1

вымытого после
прогулки питомца



Keep calm
and be
GREEN

**ДЛЯ СТРАЖЕЙ
ГАЛАКТИКИ**

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



4 столовых
ложки
пшена



Половина
луковицы



Треть
стакана
маша

2 столовых ложки
растительного или
топленого масла



1,5 л
воды



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)



Зубчик
чеснока

Половина
перца-светлофора
(красного или жёлтого)



Половина
стебля
сельдерея



Горсть зонтиков
брокколи



Четверть
кочана
цветной
капусты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Маш и пшено замочить на ночь. На следующий день тщательно промыть пшённую крупу и отварить до готовности



2 В кастрюлю добавить масло, прогреть 1 минуту, затем положить мелко нашинкованный лук и чеснок, налить 3-4 столовых ложки воды, протушить 1-2 минуты. Перемешать



5 Довести до кипения подсоленную воду, соответствующую количеству овощей



4 Нарезать кубиками перец, сельдерей и цветную капусту



3 Добавить замоченный маш, немного воды, проварить 5-10 минут



6 Брокколи разобрать на маленькие соцветия и залить кипятком на 2 минуты, затем промыть их ледяной водой



Налить в тарелку суп, добавить пшено, брокколи, украсить любой зеленью

Любопытно!

Маш одомашнили в Индии примерно 4500 лет назад. На своей родине, где вегетарианства придерживается до 50% населения, маш ценится как источник белка.

Совет

В этом супе можно менять и сочетать разные крупы и бобовые, например, маш и рис, нут и киноа, чечевицу и пшено.

Яркий борщ

 **200 г**
ПОРЦИЯ

 **60 мин**
ВРЕМЯ

ДЛЯ
ТВОРЧЕСКИХ
ОТКРЫТИЙ

 **51,2**
ККАЛ

1,9 г
белков

1,6 г
жиров

7,3 г
углеводов



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

40

минут, посвящённых
хобби

15

минут игры с братиком
или сестрёнкой

НА 6 ПОРЦИЙ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Большая
свёкла



300 г
капусты



1,5–2 л
воды



Зубчик
чеснока



Средняя
морковь



Чайная
ложка
лимонного
сока



Половина
луковицы



Столовая ложка
растительного
масла



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)



4 столовых ложки
красной фасоли
(консервированной)



Картофелина

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Нарезать мелко лук и чеснок, картофель — кубиками, морковь и свёклу натереть на тёрке, капусту нашинковать



2

В кастрюлю положить масло, прогреть 2 минуты и добавить лук с чесноком



4

Всыпать готовую фасоль, довести до кипения, накрыть крышкой. Варить на слабом огне около 10 минут



3

Положить в кастрюлю картошку, морковь и 2/3 части свёклы, потушить 2–3 минуты. Залить овощи горячей водой. Посолить



5

Затем добавить остальную часть свёклы и лимонный сок. Накрыть крышкой. Выключить огонь и дать настояться борщу ещё 10–15 минут

ГОТОВО!

Задача

Я в воде, но никогда не бываю сырым. Что я такое?

Совет

Консервированную фасоль можно заменить заранее отваренной красной фасолью.

Чечеви́чный суп с тыквой

 **200 г**
ПОРЦИЯ

 **35 мин**
ВРЕМЯ

 **69,5**
ККАЛ

3,0 г
белков

2,3 г
жиров

9,2 г
углеводов

**ДЛЯ
ДЕНЕЖНЫХ
МАГОВ**



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

10

пунктов в списке
«Мои финансовые
цели»

30

минут покупок
(только самых
необходимых!)

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Треть стакана
чечевицы



Половина
кабачка



3-4 зубчика
чеснока



Столовая ложка
растительного или
топлёного масла



Средняя
морковь



100 г тыквы



2 помидора



Четверть кочана
цветной капусты



Луковица



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)



Столовая ложка
лимонного сока



1,5 л воды

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1
Замочить
чечевицу
на ночь или
минимум на час



2
Нарезать
все овощи
произвольно



3
Разогреть в кастрюле
масло и добавить лук,
чеснок, морковь
и тыкву. Перемешать



4
Налить в тарелку
и украсить по желанию
сметаной и зеленью



5
Через пару минут налить
в кастрюлю немного воды.
Через 5 минут добавить
остальные овощи и чечевицу.
Долейте воды так, чтобы она
покрыла овощи и чечевицу
полностью.



6
Выключить огонь, погружным
блендером пробить содержимое
кастрюли до состояния пюре.
Если консистенция супа получилась
густой, добавить кипящей воды



6
Довести до кипения,
убавить огонь,
закрывать кастрюлю
крышкой. После
закипания варить
не более 10 минут

Любопытно!

Чечевица — не только питательный, но и довольно экономичный продукт. Например, во время кризисов американцев призывали готовить из чечевицы, чтобы поддержать экономику страны.

Совет

Вы можете добавить в этот суп любые овощи: кабачок, брокколи, цветную капусту, кольраби, репу.

Бульон с брокколи, зеленью и фрикадельками из курицы



200 г
ПОРЦИЯ



55 мин
ВРЕМЯ

103,6
ККАЛ

12,7 г белков | 4,0 г жиров | 4,2 г углеводов

ДЛЯ ЛЕВИТАЦИИ
И ДРУГИХ РЕКОРДОВ
НА ФИЗРЕ

БЛЮДО ДАЁТ
ЭНЕРГИЮ НА

20 минут зарядки

2 четверти матча по баскетболу

НА 6 ПОРЦИЙ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Полкило куриного филе



Картофелина среднего размера



3 зонтика цветной капусты



1,5 л костного или овощного бульона



Средняя морковь



1 сладкий перец



4 зонтика брокколи



3 столовых ложки отварного бурого риса



Луковица



Соль по вкусу (не более чайной ложки в сутки)



4-5 веточек петрушки



Яйцо

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Филе курицы пропустить через мясорубку вместе с луком, посолить, поперчить и перемешать



2

Промыть рис и отварить его до полуготовности



7

Положить перец и брокколи с цветной капустой, посолить. Варить ещё 5 минут



Готовый суп заправить зеленью



3

Добавить в фарш рис, сырое яйцо и хорошо перемешать



4

Мокрыми руками сформовать небольшие фрикадельки



6

В кипящую воду опустить картофель и морковь. Добавить фрикадельки. Варить 10 минут



5

Очистить и нарезать кубиками картофель и морковь, разобрать на соцветия брокколи и цветную капусту, сладкий перец порезать полукольцами.



Расти здоровый и большой, Будь брокколи, не будь лапшой!

Совет

Вы можете заменить филе курицы на филе индейки.



**ГОРЯЧИЕ
БЛЮДА**

Котлеты из индейки с зелёным горошком

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **60 мин**
ВРЕМЯ

 **109,9**
ККАЛ

15,2 г
белков

4,7 г
жиров

1,7 г
углеводов

ДЛЯ
ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ
ВО ВРЕМЕНИ

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

30 страниц учебника по истории
(жизнь целого века за полчаса!)

1 час купания в ванне с пеной
(только сядешь — уже вылезать)

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



400 г филе
индейки



Две трети стакана
замороженного
горошка



Луковица



6 зонтиков
цветной
капусты



Половина
кабачка



2 столовых ложки
растительного или
топленого масла



Яйцо



Полстакана
муки



40 г
шпината



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Мясо пропустить
через мясорубку



2

Залить зелёный горошек
горячей водой на **5 минут**,
затем откинуть на сито



3

Лук и все овощи очистить
и мелко порубить. Добавить
к мясу измельчённые овощи,
зелёный горошек, яйцо,
соль, хорошо перемешать.
Оставить при комнатной
температуре на **10 минут**



5

Отправить
в разогретую
до **180°** духовку
на **10-15 минут**



4

На сковороде нагреть достаточное
количество масла. Влажными руками
сформовать из массы круглые котлетки
и обвалить в муке. Обжарить
до золотистого цвета
с обеих сторон по **5-7 минут**

ГОТОВО!

Задача

Подбери описание к каждому продукту

Морковь — хрустящая

Цветная
капуста —

Кабачок —

Молоко —

Малина —

Орех —

Совет

Подайте на гарнир отварную гречку с оливковым маслом и зеленью.

Рагу из телятины и овощей

 **250 г**
ПОРЦИЯ

 **90 мин**
ВРЕМЯ

 **109,9**
ККАЛ

9,5 г белков | **5,5 г** жиров | **5,6 г** углеводов



ДЛЯ ЖЕЛЕЗНОЙ ХВАТКИ

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

6

вынесенных мусорных вёдер

1

теннисный сет

60

минут разговора по телефону стоя

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Сладкий перец



Картофелина



2 зубчика чеснока



200 г телятины или говядины



5 зонтиков цветной капусты



2 столовых ложки растительного или топлёного масла



Стакан воды



Соль по вкусу (не более чайной ложки в сутки)



Луковица



Морковь



Столловая ложка томатной пасты

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Поставить кастрюлю или казан на включённую плиту, положить телятину, порезанную кусочками



2

Через 10 минут добавить масло, соль



3

Нарезать мелко лук, чеснок и морковь



4

Добавить овощи в казан, залить 1 стаканом воды и накрыть крышкой. Тушить около 40 минут до готовности мяса



Затем положить томатную пасту, накрыть крышкой и потомить блюдо на медленном огне ещё минут 15



5

Нарезать остальные овощи: перец болгарский и картофель — кубиками, цветную капусту разделить на маленькие соцветия, добавить всё к мясу

Совет

Можно добавлять любые овощи по вкусу: кабачки, белокочанную капусту, кольраби, брокколи и т.д.

Задача

Какой рукой лучше размешивать рагу?

Рыбные фрикадельки с творогом

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **70 мин**
ВРЕМЯ

 **107,2**
ККАЛ

15,1г белков | **2,8г** жиров | **5,2г** углеводов



**ДЛЯ БУДУЩИХ
ВОЛШЕБНИКОВ**

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1
выкрашенную
во время
ремонта стену

1
телепортацию
из дома в школу

30
минут фокусов
с исчезновением
грязной посуды

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Яйцо



300 г филе
минтая



100 г
5%-ного
творога



Луковица



Полторы
столовой ложки
манной крупы



4-5 веточек
укропа
и петрушки



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Промытое и просушенное филе рыбы пропустить дважды через мясорубку



Запекать в разогретой духовке при температуре 200° в течение 20–25 минут



2

Прокрутить через мясорубку лук. Смешать с фаршем



3

К рыбному фаршу с луком добавить творог, яйцо, соль, манную крупу, измельчённую зелень. Всё тщательно перемешать. Оставить массу на 20 минут



4

Сформировать круглые фрикадельки, выложить на противень или в форму. На дно налить немного воды.

Задача

У меня есть продукты, но их нельзя потрогать. Есть блюда, но их нельзя съесть. Что я такое?

Совет

- Для рыбных фрикаделек можно использовать любую рыбу: минтая, хека, судака, белого амура.
- Сделайте шашлычки из фрикаделек, обваляв их в панировочных сухарях и нанизав на деревянные шпажки, чередуя с кусочками овощей (перцем, помидорами черри и др.)

Печёночные оладьи



100г
ПОРЦИЯ



30 мин
ВРЕМЯ

138,5
ККАЛ

13,7г
белков

6,1г
жиров

7,2г
углеводов

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

20

минут дайвинга

1

километр горной тропы

1

урок игры на скрипке

ДЛЯ
ФАНТАСТИЧЕСКОГО
ИММУНИТЕТА

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Крупный кабачок



Полкило говяжьей печени



Луковица



2 столовых ложки цельнозерновой муки



3 столовых ложки растительного масла



Соль по вкусу (не более чайной ложки в сутки)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Печень и лук прокрутить через мясорубку



2 Кабачок натереть на тёрке и отжать лишнюю жидкость. Примешать к фаршу. Посолить, добавить соль, специи, масло и муку

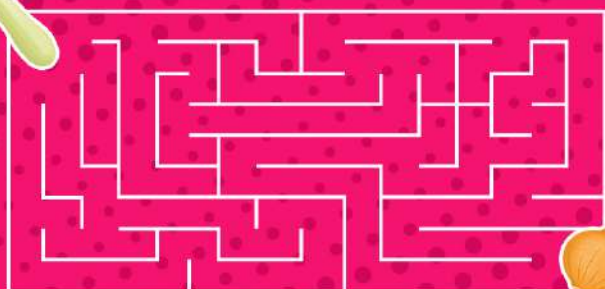


3 Сформовать оладьи и обжарить их на слегка смазанной маслом сковороде до готовности с двух сторон



Задача

Помоги кабачку добраться до луковицы



Совет

По этому же рецепту можно сделать печёночные маффины. Для этого ложкой выложите печёночную массу в формы для маффинов. Выпекайте в духовке при температуре 200° 20 минут.

Картофельное пюре с секретом

 **150 г**
ПОРЦИЯ

 **90 мин**
ВРЕМЯ

 **145,3**
ККАЛ

5,8 г белков | **6,1 г** жиров | **16,8 г** углеводов

**ДЛЯ СЛЕДОПЫТОВ
ПОД ПРИКРЫТИЕМ**



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1
час одевания
(когда долго ищешь
пропавший носок)

1
вечер игры
в «Мафию»

2
комнаты,
отгенераленные
в поисках улики

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



1,5 л воды



Две трети
стакана нута



Крупная
картофелина



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)



Луковица



Столовая ложка
сливочного масла



Полстакана
молока



Столовая ложка
растительного
масла

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Замочить нут на ночь в большом количестве воды. Утром слить воду, промыть и залить свежей водой. Добавить соль



2 Варить около часа



3 Очистить и нарезать картошку

Затем постепенно добавлять, чередуя, молоко и отвар до нужной консистенции. Положить сливочное масло



4 За 20 минут до готовности нута добавить в кастрюлю нарезанный картофель, продолжать варить



7 В кастрюлю добавить жареный лук. Пробить погружным блендером содержимое кастрюли



6 Слить жидкость из кастрюли с нутом и картофелем, оставив один стакан отвара



5 Лук нарезать мелко и потушить на 1 столовой ложке растительного масла

Совет

Нут можно заменить колотым горохом.

Задача

Если он есть у повара, им хочется поделиться. Как только им поделишься, его не станет. Что это такое?

Паста «Болоньезе» без мяса

 250 г
ПОРЦИЯ

 60 мин
ВРЕМЯ

 263,7
ККАЛ

10,0 г белков | 7,3 г жиров | 39,5 г углеводов

ДЛЯ
СУПЕРГЕРОЙСКОЙ
СИЛЫ



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1

школьную
олимпиаду

5

спусков с горы
на лыжах

30

минут игры
в вышибалы во дворе

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



3-4 зубчика
чеснока



Луковица



Средняя
морковь



Полстакана
красной
чечевицы



200 г
макарон



Полторы столовых
ложки растительного
или топлёного масла



Банка томатов
в собственном соку
или 6 помидорок
с чайной ложкой
томатной пасты



Соль по вкусу
(не более чайной
ложки в сутки)



Любая
зелень для
украшения

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Промыть и замочить как минимум на час (а лучше на ночь) красную чечевицу



2

Все овощи измельчить (пропустить через мясорубку, тёрку либо просто мелко нарезать). Отдельно мелко нарезать лук и чеснок



3

Масло прогреть пару минут с луком и чесноком

ГОТОВО!



7

Макаронки сварить до состояния «аль денте» (чуть меньше времени, указанного на упаковке), откинуть на дуршлаг, промыть холодной водой и перемешать с горячим соусом. Украсить по желанию любой зеленью



4

Через 2 минуты добавить все овощи, измельчённую томатную смесь или банку томатов в собственном соку



6

Слегка пробить готовый соус погружным блендером так, чтобы оставались кусочки овощей и чечевицы



5

Тушить на среднем огне 5 минут, затем добавить чечевицу, стакан кипятка и перемешать. Посолить. Тушить до мягкости чечевицы (15 минут). Если соус сильно загустел, влить ещё кипятка

Какое из этих слов лишнее?

ЛУКОВИЦА

ПОМИДОР

ЧЕЧЕВИЦА

МОРКОВЬ

Задача

Совет

Добавляйте в соус любые овощи: болгарский перец, кабачок, цветную капусту, сельдерей. Вместо макарон можно подать перловую крупу.



ДЕСЕРТЫ

Панкейки



100г
ПОРЦИЯ



40мин
ВРЕМЯ

⚡ 232,6
ККАЛ

6,7г белков | 5,2г жиров | 60г углеводов

ДЛЯ СУПЕР-
ВЫНОСЛИВОСТИ



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

30

минут балета

1

экзамен
по сложному
предмету

20

кругов бега
в школьном
спортзале

НА 6 ПОРЦИЙ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



3 яйца



2 крупных
яблока



Стакан
молока



2 столовых ложки
растительного
масла



Стакан цельнозерновой
или рисовой муки
с горкой



Чайная ложка
разрыхлителя

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Яблоки
натереть
на тёрке



2

Яйца взбить
до появления пены.
Соединить
с тёртым яблоком



3

Добавить
молоко,
хорошо
взбить



7

Оставить
тесто
постоять
5–10 минут



Жарить
панкейки
на умеренном
огне на сухой
сковородке



4

Постепенно
всыпать муку,
постоянно
разбивая
комочки



6

Разрыхлитель
добавить в тесто
и ещё раз хорошо
перемешать



5

Влить
растительное
масло

Совет

Вы можете заменить коровье молоко на любое растительное (кокосовое, овсяное, миндальное).

Полезно!

Как кулинары делают тесто воздушным?

Один из приёмов — просеять муку через сито. Просеивание помогает избавиться от комочков, насыщает муку кислородом, делает её лёгкой. Тесто лучше всходит, а выпечка получается более нежной и пышной.

Шарлотка

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **50 мин**
ВРЕМЯ

 **68,8**
ККАЛ

2,0 г
белков

2,4 г
жиров

9,8 г
углеводов

ДЛЯ
ПРЕОДОЛЕНИЯ
ГРАВИТАЦИИ



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

50 страниц
увлекательной
книги

30 минут
фигурного
катания

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



4 яйца



Стакан
муки



3 яблока
сладких сортов

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Подготовить все
ингредиенты



2

Нарезать яблоки
кубиками или дольками



3

Яйца взбить,
добавить муку,
хорошо перемешать



4

Смазать форму
(или застелить бумагой
для выпекания) и выложить
яблоки, залить тестом



5

Выпекать
при температуре
180° 35-40 минут



Совет

Вместо яблок можно
использовать любые
фрукты (груши,
персики, айву)

Задача

Есть корзина с пятью яблоками. Как разделить их
между пятью людьми так, чтобы каждый из них
получил по одному яблоку и ещё одно яблоко
осталось в корзине?



Овсяное печенье

 **100г**
ПОРЦИЯ

 **20 мин**
ВРЕМЯ

186,1 | **4,3 г** | **2,2 г** | **37,3 г**
ККАЛ | белков | жиров | углеводов



БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

3 часа обучающих подкастов

1 час общения с домашним питомцем

ДЛЯ СВЕРХСПОСОБНОСТИ К ЯЗЫКАМ

НА 4 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Стакан овсяных хлопьев



Большая горсть изюма



Столовая ложка растительного масла



Пол чайной ложки корицы



2 банана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Вилкой размять бананы, смешать с овсянкой и маслом до однородной консистенции

Готовые печенье переложить на тарелку, остудить и подавать



2 Добавить корицу и изюм. Перемешать



3 Разогреть духовку до 200°, застелить противень пергаментной бумагой и порционно ложкой выложить массу, формируя круглые печенье. Выпекать 10-15 минут

Совет

К такому печенью прекрасно подойдёт льняной ягодный йогурт.

Любопытно!

А знаете, как звучит фраза «Приятного аппетита» на других языках?

по-датски Velbekomme!

по-английски Enjoy your meal!

по-испански Buen provecho!

по-китайски Mǎnmǎn chī 慢慢吃

по-турецки Afiyet olsun!

по-фински Hyvää ruokahalua!

Халва из кунжута и семени льна

 **50г**
ПОРЦИЯ

 **180 мин**
ВРЕМЯ

 **269,0**
ККАЛ

7,0 г белков | **22,2 г** жиров | **10,3 г** углеводов

**ДЛЯ МГНОВЕННОЙ
(НУ ПОЧТИ)
ТЕЛЕПОРТАЦИИ**

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

11

подъёмов
и спусков
по лестнице

40

минут пробежки
на свежем воздухе

10

километров
на велосипеде

НА 10 ПОРЦИЙ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



5 фиников



Полстакана
воды



8 столовых
ложек семечек
подсолнечника



6 столовых
ложек семян
льна



11 столовых
ложек кунжута

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1

Замочить финики
в воде на час.
Затем слить воду,
убрать косточки

Выложить халву
в форму и утрамбовать
руками. Убрать
в холодильник
на 2 часа



2

Пробить вместе с водой
погружным блендером



3

На сковороде поджарить
все семечки до золотистого
цвета и измельчить
в блендере или кофемолке



4

Измельчённые семена
соединить с финиковой
массой, смешать
до однородного
состояния

Любопытно!

Средневековый учёный и врач Авиценна назначал кунжутное масло тем, у кого болит живот или голова. А ораторам советовал налегать на кунжутную халву — она полезна для голосовых связок.

Совет

Финики и часть воды можно заменить на мёд. Также получится вкусная халва, если добавить сушёный изюм или клюкву.

Льняной ягодный йогурт

 **120 г**
ПОРЦИЯ

 **10 мин**
ВРЕМЯ

 **212,0**
ККАЛ

7,2 г белков | **14,8 г** жиров | **12,5 г** углеводов



$\text{🍓} \times \text{🍇} = ?$
 $(\text{🍏} + \text{🌙}) \times \text{🍓} = ?$

**ДЛЯ
ФЕНОМЕНАЛЬНОЙ
ПАМЯТИ**

БЛЮДО ДАЁТ ЭНЕРГИЮ НА

1
танец для TikTok
(с шестой попытки)

8
цитат Уэнсдэй
наизусть

1
кулинарный вечер
с семьёй по рецептам
из этой книги

НА 3 ПОРЦИИ ВАМ ПОНАДОБИТСЯ



Банан



2-3 столовых
ложки семян
льна



Горсть ягод
черники или
малины



Полстакана
воды



3 финика

ПРИГОТОВЛЕНИЕ



1 Замочить семена льна в тёплой воде на час, можно оставить на ночь, так, чтобы вода покрывала их на 1 см выше



2 Вылить замоченный лён вместе с водой в блендер, добавить банан, ягоды, финики



3 Взбить смесь. Если она слишком густая — добавить ещё воды или молока. Льняной йогурт должен напоминать обычный йогурт по консистенции



Перелить в красивую посуду, украсить ягодами, фруктами. Можно добавить злаковые хлопья, отруби, гранолу, пророщенную зелёную гречку, насыпать любые семена или орехи

Совет

Добавляйте в йогурт любые свежие или замороженные ягоды.

Задача

Найди среди букв молочные продукты: молоко, йогурт, сыр, творог и кумыс.

Ш	Г	У	Й	Ш	Х	Т	Д	Ь	Ж	М	С	П	Э	Л
В	Л	О	О	П	Ж	В	О	В	Ы	Н	И	Ж	В	А
О	Л	Д	Г	А	М	О	Л	О	К	О	Л	О	Д	П
А	Щ	П	У	Е	Б	Р	М	О	С	Ы	Р	А	Т	М
Л	Д	О	Р	Ж	У	О	З	Щ	П	О	Ж	С	М	О
Ш	Н	П	Т	Ю	С	Г	Ф	К	У	М	Ы	С	О	Н

Рекомендации

Ежедневное меню ребёнка 6-10 лет должно быть сбалансированным по содержанию белков, жиров, углеводов, витаминов и клетчатки и включать продукты из каждой группы:

- овощи и фрукты;
- цельнозерновые продукты (необработанная кукуруза, пшено, овёс, цельная пшеница, ячмень, бурый рис; хлеб из муки грубого помола и макароны из цельнозерновой муки);
- молоко и кисломолочные продукты;
- белковые продукты: постное мясо, птица, рыба, бобовые (чечевица, фасоль и другие), семена и орехи.

ОВОЩИ И ФРУКТЫ

Овощи и фрукты содержат важные витамины, минералы, пищевые волокна. Они должны занимать половину тарелки при каждом приёме пищи. Обеспечьте разнообразие цвета и вида овощей и фруктов в зависимости от сезона. Чем тарелка ярче, тем лучше!

Предпочтение следует отдавать местной продукции. Не забывайте о заморозке, она помогает сохранить полезные свойства растений и обеспечить организм нужными витаминами и минералами в холодное время года.

Разнообразные овощи и фрукты следует есть несколько раз в течение дня, в количестве не менее пяти порций (400 г/сут). При этом потребление соков и смузи не должно превышать 100-150 мл в день.

СВОБОДНЫЕ САХАРА

Свободные сахара — это все сахара, добавляемые в продукты или напитки производителем, поваром или потребителем, а также сахара, естественным образом присутствующие в мёде, сиропах, фруктовых соках и концентратах фруктовых соков.

В идеале потребление свободных сахаров должно составлять не более 6 чайных ложек без горки в день для детей младшего школь-

ного возраста (менее 5% от общего потребления энергии ребёнком). Чтобы уложиться в эту норму, необходимо снизить потребление сладкой газировки, выпечки, кондитерских изделий и прочих сладостей.

СОЛЬ

Рекомендованное употребление соли — не более одной чайной ложки в день (5 г), включая готовые продукты. Соль должна быть йодированной.

ЖИРЫ

Жиры бывают полезными (ненасыщенные), менее полезными (насыщенные) и вредными (трансжиры).

Чаще выбирайте продукты, содержащие **НЕНАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ**. Ими богаты орехи, семена, рыба и авокадо, а также растительные масла: подсолнечное, кукурузное, рапсовое, оливковое и другие.

НАСЫЩЕННЫЕ ЖИРЫ есть в жирном мясе и сале, в сливках и сыре, в сливочном, топленом, пальмовом и кокосовом маслах.

Предлагается сократить потребление насыщенных жиров до уровня менее 10% от суточных калорий.

ТРАНСЖИРЫ — это все жиры, которые получают промышленным способом. Они могут содержаться в готовой выпечке, фастфуде, а также в расфасованных закусках и продуктах питания, таких как замороженная пицца, пироги, печенье, вафли, кулинарные масла и спреды. Трансжиры промышленного производства не являются частью здорового питания, их употребление следует свести до менее чем 1% от суточных калорий. А ещё лучше — вовсе исключить из рациона.

МЯСО И РЫБА

Рекомендуется потреблять рыбу 2 раза в неделю и сократить количество красного и переработанного мяса.

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Максимальную пользу сохраняют продукты, приготовленные на пару, путём отваривания и запекания. При такой кулинарной обработке уменьшается и количество добавленного жира. Избегайте жарки при высокой температуре, так как при сильном разогреве масла образуются вредные вещества.

КОФЕ И ЧАЙ

Кофе и все виды чая препятствуют усвоению железа из пищи, поэтому употреблять их рекомендуется не раньше, чем через 30-40 минут после еды. А вот витамин С улучшает усвоение железа, поэтому свежие овощи и фрукты — лучшие друзья для предотвращения дефицита железа.

Потребность в энергии в сутки для детей разных возрастов (ВОЗ)

	ДЕВОЧКИ						МАЛЬЧИКИ					
	Низкий уровень активности		Средний уровень активности		Высокий уровень активности		Низкий уровень активности		Средний уровень активности		Высокий уровень активности	
	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки	Всего, ккал/сутки	Ккал на 1 кг массы/сутки
6-7 лет	1225	59	1425	69	1650	80	1350	62	1575	73	1800	84
7-8 лет	1325	57	1550	67	1775	77	1450	60	1700	71	1950	81
8-9 лет	1450	54	1700	64	1950	73	1550	59	1825	69	2100	79
9-10 лет	1575	52	1850	61	2125	70	1675	56	1975	67	2275	76

Суточное распределение калорий по приёмам пищи



Екатерина Исабаева, автор инстаграм-страницы @organic_katyaisa, освещает темы полезного питания и здорового образа жизни. Екатерина является соавтором многих интересных кулинарных проектов, создателем меню здорового питания и стремится к оптимальным сочетаниям полезного и вкусного, адаптируя кулинарные тренды и продвигая философию осознанного питания. Екатерина верит, что полезное питание — это ключ к телесному и ментальному здоровью.

Детский фонд ООН, или ЮНИСЕФ, основан в 1946 году и сегодня работает в 190 странах мира. Обязанности Фонда — заботиться о детях, защищать их права, способствовать благополучию и развитию каждого ребёнка. В Казахстане ЮНИСЕФ с 1994 года служит интересам всех детей, особенно тех, кто лишён возможности расти и развиваться наравне с другими. Одна из ключевых целей ЮНИСЕФ в том, чтобы каждый ребёнок рос здоровым, жил в безопасности и полноценно питался, в связи с чем и разработана эта книга. Больше о деятельности ЮНИСЕФ в Казахстане можно узнать на нашем сайте: <https://www.unicef.org/kazakhstan/>

Колесо продуктов питания

наглядно показывает, какие существуют группы продуктов, необходимых для правильного питания

МЯСО, РЫБА И ЯЙЦА

1,5–4,5 порции

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

2–3 порции

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ, ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

3–5 порций



МАСЛА И ИХ ИСТОЧНИКИ

1–3 порции

ВОДА

1,5–3 литра

БОБОВЫЕ И ОРЕХИ (чечевица, горох, нут, фасоль)

1–2 порции

ЗЛАКОВЫЕ ЗЕРНОВЫЕ КУЛЬТУРЫ, КАРТОФЕЛЬ

4–11 порций

Задача

К каким группам относятся следующие продукты?



О _ _ _ И И З _ _ _ Б



М _ _ _ _ _ Е



Б _ _ _ _ _ Е И О _ _ _ И



Ф _ _ _ _ _ Ы И Я _ _ _ _ _ Ы



З _ _ _ _ _ _ _ Е

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	3
Полезные завтраки	4
Салаты	9
Супы	14
Горячие блюда	19
Десерты	26
Рекомендации	32

Отгадки

Страница 5: одинаково / Страница 6: корова-сыр, курица-яйцо, пшеница-макароны, грядка-огурец / Страница 11: возьмите два огурца, образующих один из углов «восьмёрки», и расположите их над и под знаком «минус» / Страница 12: картофель фри / Страница 13: одна свёкла и одно яблоко / Страница 16: отражение / Страница 21: той, в которой ложка / Страница 22: кулинарная книга / Страница 24: секретный ингредиент / Страница 25: чечевица, т. к. это растение семейства бобовых, остальные — овощи / Страница 28: одному человеку дать яблоко в корзине



МЕНЮ СУПЕРГЕРОЕВ

ПОЛЕЗНЫЕ И ВКУСНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ



Кормить школьников полезной едой может быть по-настоящему весело! Эта книга снабдит родителей идеями сбалансированных блюд, добавит детям бонусы к супергеройским качествам, а если готовить по ней всей семьёй — превратит любой вечер в гастрономическое приключение! Вместе вы сможете пожарить омлет для эрудитов, нарезать салат для мечтателей, сварить борщ для творческих открытий и испечь оладушки для фантастического иммунитета. А энергии от каждого блюда хватит на большие и маленькие успехи в школе и дома.



Готовить по рецептам из «Меню супергероев» легко, ведь они выверены экспертами из ЮНИСЕФ и одобрены Казахской академией питания. А ещё на каждой странице вы найдёте головоломки и яркие иллюстрации, которые, надеемся, откроют для вас что-то новое в захватывающем мире кулинарии.

