

ПРОЕКТ
«Полезные и вредные продукты питания»

Паспорт проекта

1.	Тема проекта	Полезные и вредные продукты питания
2.	Тип проекта	Познавательно-исследовательский
3.	Продолжительность проекта	Краткосрочный 01.06-30.06.2020
4.	Актуальность проекта	<p>Рациональное питание является одним из факторов внешней среды, определяющих нормальное развитие ребёнка. Оно оказывает самое непосредственное влияние на жизнедеятельность, рост, состояние здоровья малыша. Правильное, сбалансированное питание, отвечающее физиологическим потребностям растущего организма, повышает устойчивость к различным неблагоприятным воздействиям. Наиболее важно соблюдение принципов рационального питания детей раннего и дошкольного возраста. Этот период характеризуется интенсивными процессами роста, дальнейшим совершенствованием функций многих органов и систем, особенно нервной системы, усиленными процессами обмена веществ, развитием моторной деятельности.</p> <p>Рациональное сбалансированное питание предусматривает использование необходимого набора продуктов, содержащих все пищевые компоненты, витамины, микроэлементы в соответствии с возрастными потребностями растущего организма. Дети не могут самостоятельно оценить полезность здоровой пищи. В наше время, время неконтролируемого потока рекламы, рекламы чипсов, сухариков, чупа – чупсов и т. д. У детей формируются искажённые взгляды на питание. Родители зачастую так же не способствуют формированию стереотипов правильного питания.</p> <p>Сегодня существует проблема правильного питания в семье. Многие родители не в состоянии обеспечить своим детям правильное питание из-за отсутствия теоретических знаний. Во многих семьях привыкли кушать солёное, жареное, жирное, копчёное, острое, сладкое. Многие кормят детей однотипно. В лучшем случае – котлеты, картошка, в худшем – сосиска, макароны, пельмени. Из-за этого дети, не привыкшие к здоровой пище, отказываются в детском саду от овощных блюд, кисломолочной продукции, рыбы, запеканок.</p>
5.	Цель проекта	Расширять представления о рациональном питании, как одном из важных компонентов ЗОЖ.
6.	Задачи проекта	<ol style="list-style-type: none">1. Расширять и активировать словарь по теме.2. Различать и называть разновидности продуктов, что можно из них приготовить, способы приготовления блюд.3. Развивать умения анализировать, сравнивать и выделять характерные и существенные признаки предметов.4. Воспитывать доброжелательное общение детей в играх,

		<p>продуктивной совместной деятельности между сверстниками и взрослыми;</p> <p>5. Развивать коммуникативные навыки детей, умение находить выход из проблемных ситуаций</p> <p>6. Воспитывать у детей полезные привычки и навыки, связанные с правилами питания, заботой о собственном здоровье.</p>
7.	Перечень применяемых педагогических технологий, методов, приемов	<p><u>Технологии:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - игровые; - моделирование; <p><u>Методы:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Наглядные: <ul style="list-style-type: none"> - показ иллюстраций, фотографий, презентаций. ▪ Словесные: <ul style="list-style-type: none"> - беседа; - обсуждение - рассказ; - диалог; - речевые игры; - чтение художественной литературы. ▪ Практические: <ul style="list-style-type: none"> - дидактические, - подвижные игры; - продуктивная деятельность (рисование, лепка, аппликация); - здоровьесберегающие игры.
8.	Перечень используемого высокотехнологичного оборудования, конструкторов, материалов	Пособия и материалы о правильном питании. Бумага, шариковый и арт-пластилин, цветная бумага, картон, ноутбук, материалы для творчества и т.д.
9.	Перечень продуктов проектной деятельности воспитанников	Работы, выполненные детьми в сотворчестве с взрослыми. Поделки, рисунки, макеты, аппликации, игры.
10.	Планируемые образовательные результаты проекта	<p><u>По отношению к детям:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Иметь элементарные представления о зависимости здоровья от правильного питания - Начинать проявлять умение заботиться о своем здоровье. <p><u>По отношению к родителям (законным представителям):</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Знать о полезных свойствах некоторых продуктов и необходимости употребления в пищу разнообразных блюд. - Знать о пользе свежих овощей и фруктов, о необходимости их регулярного употребления в пищу. <p><u>По отношению к педагогам:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Соблюдать элементарные правила гигиены и поведения во время приёма пищи.
11.	Перспективы развития проекта	<p>Создать условия для формирования правильного отношения к своему здоровью, придерживаться принципов сбалансированного здорового питания.</p> <p>Обогащение предметно – пространственной среды оборудованием для воспитания у детей полезных привычек и навыков, связанных с правилами питания, заботой о собственном здоровье.</p>

12.	Сведения об участниках ФИО, должность педагога	<u>Дети средней группы «Пчелки»</u> Воспитатель- Чуркина Н.Н.
-----	---	--

Этапы реализации проекта

№ п/п	Этапы	Цель	Сроки
1.	Подготовительный этап	Подбор и изучение литературы. Выявить уровень заинтересованности родителей (законных представителей) в данном проекте. Пополнить предметно-развивающую среду группы дидактическим, наглядным материалом о правильном питании.	01.06.- 10.06.2020
2.	Основной этап	<p>Формировать у детей потребность правильного поведения за столом, как одной из составляющих ЗОЖ, способствующей укреплению здоровья. Воспитывать полезные привычки и навыки.</p> <p>Расширять словарный запас по теме «Продукты питания». Повышать интерес к полезным продуктам. Формировать представления о здоровом питании, пользе овощей и фруктов, молока и т.д. для организма человека.</p> <p>Развивать память.</p> <p>Обогащать словарный запас.</p> <p>Воспитывать интерес к художественной литературе.</p> <p>Учить детей работать в коллективе, вырезать детали аппликации по предварительной разметке, располагать их на общей основе;</p> <p>Познакомить детей с понятием “витамины”, сформировать у них представление о необходимости наличия витаминов в организме человека, о полезных продуктах.</p> <p>Воспитать у детей потребность правильно питаться.</p> <p>Расширять лексический словарь детей по теме.</p> <p>Учить детей четко проговаривать звуки и буквы, понимать значимость каждого слова.</p> <p>Учить различать полезные и неполезные продукты.</p> <p>Развивать способность к творчеству.</p> <p>Воспитывать осознанное отношение к выбору продуктов питания, умение анализировать свой выбор.</p> <p>Приобщить родителей к выбору правильного питания.</p> <p>Раскрыть творческий потенциал семей.</p> <p>Информирование родителей по теме «Полезные продукты питания». Развивать знания о правильном питании, как составляющей здоровья человека.</p>	13.06.- 24.06.2020

3.	Заключительный этап	Подведение итогов работы над проектом. Презентация проекта.	27.06 – 30.06.2020
4.	Презентация проекта	Представление проекта на педагогическом часе.	

План мероприятий

№ п/п	Направление	Тема мероприятия	Форма проведения
1.	«Физическое развитие»	«Собираем овощи и фрукты» «Будь внимательным» «Раз, два, три, не зевай, блюдо называй» «Повар» «Волшебный кубик» «Вершки и корешки» «Полезное – неполезное» «Овощи и фрукты»	Подвижная игра, игры с мячом
2.	«Социально-коммуникативное развитие»	«Витамины на тарелке» «Отгадай загадку» «Что лишнее?» «Магазин» «Разложи продукты» «Варят, жарят и пекут»	Коллаж, аппликация, дидактические игры
3.	«Познавательное развитие»	«Польза свежих овощей и фруктов» «Разложи продукты на полках в магазине» «Какое варенье?» «Готовим на завтрак кашу»	Описательный рассказ, беседы, диалог, дидактические игры
4.	«Речевое развитие»	«Какие бывают продукты», «Какие блюда можно приготовить из...» «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)» «Составь предложение по картинкам» «Назови кашу» «Исправь Незнайкины ошибки» Расскажи о продукте	Речевые, дидактические игры
5.	«Художественно-эстетическое развитие»	«Весёлый магазин» «Полезные и вредные продукты!» «Угадай и ответь» «Где живут витамины?»	Создание полезных продуктов из разных видов пластилина

Работа с родителями (законными представителями):

Творческое задание для родителей и детей на тему: «Любимые семейные рецепты»
Изготовление папки-передвижки.

Приобщить родителей к выбору правильного питания. Раскрыть творческий потенциал семей.

Информирование родителей по теме «Полезные продукты питания». Развивать знания о правильном питании, как составляющей здоровья человека.

Выводы:

Питанию необходимо уделять внимание и прикладывать необходимые усилия для того, чтобы оно было полноценным!

Неправильное питание – одна из первых причин многих заболеваний, так как приводит к нарушению функций, как отдельных органов человека, так и организма в целом.

А чтобы стать здоровым человеком - надо с детства вести здоровый образ жизни, правильно питаться, соблюдать режим дня.

Список использованной литературы:

- Высоцкая Ю. «Детское питание от рождения и старше» Эксмо, 2013г.
- Сахарова С. «Академия домашних волшебников»
- Малозёмов С. «Система здорового питания» Эксмо, 2019г.
- <https://eda.show/>

Дидактические речевые игры по теме «Продукты питания»

Цели: Формировать знания детей о продуктах, о том, какие продукты входят в состав готовых блюд, развивать познавательный интерес к окружающему миру. Упражнять детей в классификации, сравнении, обобщении. Развивать коммуникативные способности, связную речь.

1. Дидактическая игра «Отгадай загадку»

Цели: уточнить представления детей о продуктах; учить отгадывать описательные загадки о продуктах.

Правила игры: Узнать продукт по описанию.

Ход игры: В игре участвует подгруппа детей. Можно проводить игру индивидуально. Картинки раздаются играющим по одной, ведущий описывает каждую картинку, не называя её. Рассказывая о картинке, ведущий использует алгоритм, указывая на цвет, форму предмета, размер, вкус. Играющие должны угадать по описанию предмет, и тот, у кого находится картинка, поднимает её.

2. Дидактическая игра «Что лишнее?»

Цели: упражнять детей в группировке предметов методом исключения, в умении сопоставлять, выделяя черты схожести и различия предметов.

Правила игры: Переворачивать выбранное изображение по очереди; в конце игры, кто правильно найдёт "лишнюю" карточку с предметом, получает фишку.

Ход игры: Детям предлагают по очереди переворачивать картинку, назвать изображение. Дается задание: найти изображение, которое не подходит к остальным и объяснить, почему.

3. Дидактическая игра «Готовим сырники (рассольник, борщ, омлет)»

Цели: Дать детям знания о том, какие продукты входят в состав готовых блюд. Активизировать словарный запас. Тренировать память и внимание. Развивать умение договариваться и работать в парах.

Правила игры: Правильно отбирать картинки с продуктами питания и закрывать ими клетки на больших картах.

Ход игры: Педагог предлагает детям выбрать пару и договориться, какое блюдо они будут готовить (сырники, рассольник, борщ, омлет). Педагог выслушивает предложения детей, а затем читает названия продуктов, которые входят в состав того или другого блюда. Маленькие карточки выложены на столе. По сигналу воспитателя, дети начинают искать маленькие карточки и закрывать ими клетки. В конце игры педагог проверяет, правильно ли выполнено задание.

Вариант игры «Лото». Ведущий показывает поочередно карточки с продуктами питания. Если ребёнок считает, что этот продукт необходим ему для приготовления блюда, берёт карточку себе. В конце игры педагог и дети проверяют, правильно ли выполнено задание.

4. Дидактическая игра: «Разложи продукты на полках в магазине»

Цели: Закреплять знания детей о том, что разные продукты продаются в различных отделах продовольственного магазина.

Правила игры: Соотнести продукты питания, изображённые на маленьких карточках, с картинками отделов магазина на отдельных карточках.

Ход игры: Ведущий выкладывает карточки с названиями отделов магазина, а играющие выбирают продукты питания, которые продаются в этом отделе. Выигрывает тот ребёнок, который подобрал и выложил карточки правильно.

5. Игра «Магазин»

Дети берут на себя роли продавцов и покупателей. Покупатели приобретают продукты, правильно их называя, продавцы отдают товар, при этом ведётся диалог с употреблением слов: «Здравствуйте! Возьмите, пожалуйста. Дайте мне, пожалуйста....»

6. Игра «Будь внимательным»

Дети должны хлопнуть в ладоши, когда услышат названия продуктов. (Ложка, мяч, рыба, хлеб, игрушка, шкаф, стол, колбаса, молоко...)

7. «Составь предложение по картинкам»

Составление предложений по опорным картинкам.

Варианты: Мама режет колбасу (хлеб, батон, мясо, сыр, сосиску, картошку).

Папа купил

Мальчик (девочка) кушает

Бабушка готовит кашу, суп, котлеты и т.д.

8. Игра «Назови кашу»

Ребёнку предлагаются изображения кастрюль, на которых наклеены образцы круп (гречка, манка, овсянка, перловка, рис, пшено).

9. «Угадай и ответь»

Детям предлагаются мешочки с сыпучими продуктами (горох, вермишель, фасоль, кофе).
Задание: узнать продукт и ответить на вопрос, что из него можно приготовить.

10. Игра с мячом «Раз, два, три, не зевай, блюдо называй»

Запеканка из творога какая? (пюре из картофеля, салат из свёклы, котлеты из курицы, оладьи из печени, суп из грибов, гуляш из мяса и т.д.)

11. Игра «Разложи продукты»

Детям предлагается разложить игрушки-продукты на тарелки разного цвета (молочные продукты - на белую тарелку, мясные - на красную и т.д.).

12. Игра-физминутка «Повар» (проводится в кругу).

Будем в повара играть.

Никому нельзя зевать,

Если повар будешь ты,

Что готовишь, назови.

На голову ребёнка надевается колпак, ему показывают картинку. Ребёнок должен назвать блюдо. Пример: Я готовлю свекольный салат, картофельное пюре и т.д.

13. Игра «Волшебный кубик»

Дети по очереди бросают кубик. В зависимости от выпавшего количества и показанной педагогом картинки дети составляют предложение (Мама купила в магазине пять котлет, три пирога, четыре сосиски).

14. «Исправь Незнайкины ошибки»

Картошка бабушка пюре приготовила.

Шоколад съел мороженое Ваня.

Мясо продают в магазине фарш.

Кабачок принёс папа икра.

Яблоко испекла пирог бабушка.

Суп сварил дедушка вермишель.

15. Расскажи о продукте

Название. Из чего сделан? Как попал на стол? В каком отделе магазина продаётся? Где его можно хранить? что из него можно приготовить?

16. Игра «Варят, жарят и пекут»

Дети соединяют картинки линиями на магнитной доске с изображениями кастрюли, сковороды, составляют предложение. Например, суп варят в кастрюле.

Вариант: Игра с мячом. Пирог - , кашу - , котлеты, рыбу - , картошку - , компот - , блины, яичницу, оладьи, курицу, булочки и т.д.

И наоборот (что варят? жарят? пекут? пьют? едят?)

17. Игра «Какое варенье?» (пособие – изображения банок, на которые прикрепляются картинки на магнитах с изображением фруктов и ягод). Дети составляют предложения, например, я приготовил варенье из малины – малиновое.

18. Игра «Жадина». (дети отвечают на вопросы чей, чья, чьё, чьи по картинкам). Можно проводить игру с мячом.

19. «Составь предложение». (по предметным картинкам). По количеству прямоугольников надо придумать прилагательные. Пример: Мальчик ест вкусный, горячий картофельный суп.

20. «Запомни и продолжи» (наращивание предложений по картинкам). Мама купила курицу. Мама купила курицу и хлеб. Мама купила курицу, хлеб и макароны. Мама купила курицу, хлеб, макароны и рыбу.

21. «Где хранятся продукты» (соль – в солонке, перец, конфеты, сухари, масло, хлеб).

22. «Скажи правильно» (слова даны в начальной форме им. падежа)
Маша жарит на котлеты сковорода. – Маша жарит котлеты на сковороде.

23. «Угости друга» (усвоение категории творительного падежа).
Дети по образцу составляют предложения: «Я угощу друг.конфетой, кашей, супом» и т.д.

24. «Готовим на завтрак кашу»Л: ребята, посмотрите, что лежит в тарелочках (крупы). Все эти каши вы едите на завтрак. Я предлагаю вам с закрытыми глазами, на ощупь определить крупу в тарелочке и назвать ее, а затем назвать кашу, которая варится из этой крупы. Например, это гречка, каша называется гречневая.

25.«Вершки и корешки» Воспитатель: Если едим подземные части (корешки) надо присесть, если наземные (вершки) встать во весь рост и вытянуть руки вверх.
Картофель, фасоль, морковь, помидор, свёкла, огурец, тыква, репа, редис, капуста, лук, кабачок, чеснок, горох, редька.

26. Игра «Где живут витамины?»

Цель: расширение номинативного словаря

Назовите продукты, в которых есть витамины, полезные для здоровья вещества?

Апельсины, яблоки, лимоны, киви, помидоры, творог, молоко, сметана, свекла, морковь.

27. «Полезное –неполезное»

Ведущий бросает мяч и называет продукт, если он полезен, вы ловите мяч, если вы считаете, что неполезен, отбрасываете мяч. **(Примерный перечень продуктов)**

Гречневая каша. Газировка. Яблоки. Рыба. Шаурма. Чеснок. Жареная картошка (фри). Овсяная каша. Кока-Кола. Киришки или другие сухарики. Компот. Чипсы. Морковь. Кефир. Чупа-чупс. Огурцы. Пирожное. Глазированные сырки. Колбаса (сосиски). Мясо. Пицца. Горячие бутерброды. Мороженое. Хлеб. Салаты. Помидоры. Беляши, пирожки

жареные. Конфеты. Торт. Орехи. Киндер-сюрприз. Молоко. Бананы. Блинчики. Йогурт. Яйца. Сыр. Шоколад. Манная каша. Творог.

Подвижная игра

«Овощи и фрукты» Группа делится на две равных по количеству детей подгруппы, выстраиваются в колонны. На противоположной стороне зала находится корзина с муляжами овощей и фруктов. Задача команд: одна собирает только овощи, другая команда – фрукты, которые складываются в лукошки. Один игрок может принести в свое лукошко только один предмет. В конце игры подсчитывается только количество правильно собранных овощей или фруктов. Один предмет – одно очко.

Физкультминутка

Овощи

В огород пойдем, *маршировать на месте*.
Урожай соберем. *Нагибаются и достают руками пальчики на ногах*
Мы морковки натаскаем
И картошки накопаем.
Срежем мы кочан капусты *имитировать, как срезают, таскают, копают*.
Круглый, сочный, очень вкусный. *Показать руками*.
Щавеля нарвем немножко *«Рвут»*.
И вернемся по дорожке. *Идти по кругу, взявшись за руки*.

Фрукты

Будем мы варить компот. *Маршировать на месте*
Фруктов нужно много.
Вот *показать руками – «много»*.
Будем яблоки крошить, *имитировать, как крошат*,
Грушу будем мы рубить, *рубят*,
Отожмем лимонный сок, *отжимают*
Слив положим и песок. *кладут, насыпают песок*.
Варим, варим мы компот, *повернуться вокруг себя*.
Угостим честной народ. *Хлопать в ладоши*.

Игра с пальчиками

Соединение пальцев подушечками, начиная с мизинцев, по одной паре пальцев на каждую стихотворную строчку; при этом ладони не касаются друг друга.

На базар ходили мы,	мизинцы
Много груш там и хурмы,	безымянные
Есть лимоны, апельсины,	средние
Дыни, сливы, мандарины,	указательные
Но купили мы арбуз -	большие
Это самый вкусный груз!	все пальцы сжимаются и разжимаются

Словесная игра

Желтая фанга - напиток для франта. Нет.
Ответ детей: - Будешь Фанту пить, смотри, растворишься изнутри.
В мире лучшая награда – это плитка Шоколада. Нет.
В мире лучшая награда – это ветка Винограда.
Знайте, дамы, господа: “Сникерс” - лучшая еда. Нет.
Будешь кушать “Сникерс” сладкий будут зубы не в порядке.
Я собою очень горд, я купил сегодня Торт. Нет.
Фрукты, Овощи полезней, защищают от болезней.
В благодарность Pepsi-Коле самым умным будешь в школе. Нет.
Вкус обманчивый порой, Молоко пей дорогой.

Стать здоровым мне помог с красным кетчупом хот дог. Нет.
Будешь часто есть хот-доги, через год протянешь ноги.

Пословицы и поговорки

<ul style="list-style-type: none">• Каковы еда и питьё, таково и житьё.• Не поешь толком — будешь волком.• Живот крепче, так и на сердце легче.• И муха не без брюха.• Соловья баснями не кормят.• Каков ни есть, а хочет есть.• Нет такой птицы, чтоб пела, да не ела.• Натощак и песня не поётся.• С одной ягоды сыт не будешь.• Всякому нужен и обед, и ужин.• Беда — бедой, а еда — едой.• Пузо — наша обуза.• И отца и мать забудешь, а есть не забудешь.• Родится роток, родится и кусок.• Не беда, что плоха еда, а беда, когда её нет.• Что в котёл положишь, то и вынешь.• Улица красна домами, а стол — пирогами.• Солнце выше ели, а мы ещё не ели.• Нет лучше доли, чем поесть вволю.• Ешь — потей, работай — зябни.• Добрая весть, как скажут, что пора есть.• За столом посидеть — что в раю побывать.	<ul style="list-style-type: none">• Щи да каша — пища наша.• Где щи, тут и нас ищи.• Кашу есть — зубов не надо.• Кашу маслом не испортишь.• Кисель зубов не портит.• Без соли — что без воли: жизнь не проживёшь.• Масло коровье, кушай на здоровье!• Где блины, там и мы, где с маслом каша, там и место наше.• Appetit приходит во время еды.• Когда я ем, я глух и нем.• Длинными речами сыт не будешь.• Лакомый кусочек скорее в роточек.• Дешевле похоронить, чем накормить.• Он в животе плечист.• В работе «ох», а ест за трёх.• Пей, брюха не жалей: лопнет — наплевать, под рубашкой не видать.• Сметаной вареников не испортишь.• Кто как жуёт, тот так и живёт.• Выпей чайку — забудешь тоску.• За чаем не скучаем, по три чашки выпиваем.• Сладко пить — счастливо жить.• И хорошее кушанье приедается.
---	--

Загадки

<p>Хлеба мягкого кусок, Сверху колбаса, чеснок. Сам он просится к нам в рот, Аппетитный... (бутерброд)</p> <p>Теплый, мягкий и блестящий, С корочкой такой хрустящей! Спросим мы у детушек: «Что же это?» (Хлебушек)</p> <p>Пчелки летом потрудились, Чтоб зимой мы угостились. Открывай пошире рот, Ешь душистый, сладкий... (мед)</p> <p>Из крупы ее сварили, Посолили, подсластили. Эй, ну где же ложка наша?! Так вкусна на завтрак... (каша)</p> <p>Лук, капуста и картошка, Разных овощей немножко. Ты в кастрюле их ищи.</p>	<p>Должен есть и стар, и млад Овощной всегда (салат)</p> <p>Будет строен и высок Тот, кто пьет фруктовый (сок)</p> <p>Знай, корове нелегко Делать детям (молоко)</p> <p>Я расти, быстрее стану, Если буду, есть (сметану)</p> <p>Знает твердо с детства Глеб На столе главней всех (хлеб)</p> <p>Ты конфеты не ищи – Ешь с капустой свежей (щи)</p> <p>За окном зима иль лето На второе нам – (котлета) Ждем обеденного часа- Будет жаренное (мясо)</p>
---	---

<p>Это суп с названьем... (щи)</p> <p>Подготовим место, Раскатаем тесто. Вот повидло, вот творог. Мы хотим испечь... (пирог)</p> <p>Сделан он из молока, Но тверды его бока. В нем так много разных дыр. Догадались? Это... (сыр)</p> <p>Не окрошка и не супчик. Свекла в нем, морковь, огурчик. Подают нам на обед С постным маслом... (винегрет)</p> <p>Что за белые крупинки? Не зерно и не снежинки. Скисло молоко — и в срок Получили мы... (творог)</p> <p>Догадайтесь, кто такая? Белоснежная, густая. Сливки взбили утром рано, Чтоб была у нас... (сметана)</p> <p>Сварит бабушка из ягод Что-то вкусненькое на год. Ах, какое объеденье — Ароматное... (варенье)</p> <p>Что за белая водица С фермы к нам в бидонах мчится? Мы ответ нашли легко — Это просто... (молоко)</p> <p>Спрыгнул он со сковородки, Подрумяненный в середине. Знать, готов еще один С пылу с жару тонкий... (блин)</p>	<p>Нужна она в каше, нужна и в супы, Десятки есть блюд из различной (крупы)</p> <p>Мясо, рыба, крупы, фрукты – Вместе все они – (продукты)</p>
--	--