

Структурное подразделение «Детский сад» «Улыбка» государственного бюджетного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Камышла муниципального района Камышлинской Самарской области

Организация питания



Фото информация стендов по питанию в подготовительной группе



Здоровое питание детей

Самое важное для родителей – это здоровье наших детей. Здоровье и питание детей неразрывно связаны. Правильное, рационально организованное питание детей влияет не только на физическое состояние малыша, но и на его нервно-психическое развитие. Какой бы замечательной ни была реклама, в какие бы пестрые и красивые коробочки ни упаковывали товар, не забывайте – питание детей должно быть натуральным!

В детском питании есть свои особенности. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Ребенку требуется значительно больше белков, микроэлементов и витаминов, чем взрослому. Здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии. Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съедать больше сладостей, чем взрослые.

Дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Он входит в состав клеточных мембран и некоторых органических клеток, а новых клеток у ребенка образуется очень много. Жировые клетки, составляющие сало, формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве. У детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при избытке сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а эйф. Оптимальная регуляция обмена веществ сохраняется примерно до 14-17 лет. В дальнейшем она отстает на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.



Питание ребенка во время болезни

Дети сильно подвержены простудным заболеваниям, особенно в период межсезонья – весной и осенью, когда сырая погода благоприятствует размножению бактерий и вирусов. Быстрее справиться с простудой ребенку помогут не только лечение и уход, но и несложные правила питания, которые становятся особенно важными в период болезни.

Считается, что в период болезни необходимо открмливать больных детей, т.е. нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью. Однако организм сам мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия и есть больному совсем не хочется, вся его энергия разбрасывается с болезнью. Принудительное кормление в таких случаях наносит вред детям. Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей под носом!

При высокой температуре нужно давать как можно больше пить. Это поможет восполнить потери воды при обезвоживании, вызванном высокой температурой. В рационе больного ребенка рекомендуется использовать свежие и отварные овощи и фрукты. В citrusовых содержится большое количество витамина С. Из мяса подходит говядина, курятина, крольчатина. Наиболее подходящий способ приготовления мяса – варка. Кисломолочные продукты хорошо усваиваются организмом.



Нужны ли детям витамины

Витамины являются жизненно важными пищевыми веществами, которые принимают самое активное участие во всех обменных процессах организма, оказывают выраженное влияние на рост и развитие ребенка, обеспечивают достаточную сопротивляемость заболеваниям. Но, детский организм не всегда в полной мере бывает обеспечен витаминами. Иногда это связано с нарушениями в организации питания детей, когда в рационах содержится мало овощей, фруктов, ягод, зелени.

В детских дошкольных учреждениях практикуется проведение круглогодичной С-витаминизации пищи, а в периоды распространения острых респираторно-вирусных заболеваний проводится дополнительная поливитаминизация детей с использованием препаратов, содержащих целый комплекс витаминов. Детям, отстающим в физическом развитии, часто болеющим, с пониженным аппетитом рекомендуется дополнительная поливитаминизация даже при благоприятной эпидемиологической ситуации.

Наряду с применением синтетических витаминов можно использовать в детском питании очень полезные некоторые культурные и дикорастущие растения. Так, богатыми источниками витаминов, минеральных веществ, многих микроэлементов, в том числе железа, являются плоды облепихи, рябины, калины, ягоды черники, брусники, малины, смородины, голубики, ежевики, клюквы и др. Из них можно делать повидло, варенье, соки, компоты, эти плоды замораживают и сушат. Очень богаты витаминами огородная зелень (петрушка, укроп, шавель).

ОБЪЕДИНЕНИЕ

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В КАКИХ ПРОДУКТАХ "ЖИВУТ" ВИТАМИНЫ



Витамины B9 (фолиевая кислота)
— очень много в петрушке, салате, шпинате, бобах, а также — в печени, мякише — в хлебе ржаном, из цельного зерна, в крупах, макаронах, сыре. Он необходим для роста и развития всех органов и тканей, нормального кроветворения. Способствует удалению лишнего жира из организма.



Витамины B12 (кобаламины)
— много в печени и почках животных, в печени трески, мякише в масле, рыбе, продуктах моря, сыре, твороге. Способствуют кроветворению, стимулируют рост. Благоприятно влияют на состояние нервной и эндокринной систем.
Стимулируют рост. Благоприятно влияют на жировой обмен в печени.



Витамины H (биотин)
— максимальное количество его в печени и почках животных; немалого мякише — в недозрелом рисе, отрубях, бобах, орехах, в ячмене, жемчуге. Он участвует в обмене углеводов и жиров. Необходим для синтеза гемоглобина и пенициллиновых ферментов. Влияет на состояние кожи, волос, ногтей и регулирует уровень сахара в крови.



Витамины C (аскорбиновая кислота)
— в шиповнике, сладком перце, чернике, смородине, облепихе, петрушке, лимоне и в других свежих овощах, фруктах и ягодах. Впервые распространено у животных, в плодово-ягодных соках. Витамин C — нелипофильный, поэтому его содержание в продуктах, содержащих жиры, мало. Способствует заживлению ран.

МАЗ «Стандарты социального питания»

COVID-19 В СОВЕТЫ
КАК ГОВОРИТЬ О РЕБИОИ
В КОРПУСЫ

COVID-19 ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
НА ПЕРИОД ОБЪЕДИНЕНИЯ
КЕРОВАНИИ-ОБЪЕДИНЕНИЯ

COVID-19 ПЕРИОДЫ И СИМПТОМЫ

ГРИПП
КАК ГОВОРИТЬ О РЕБИОИ
В КОРПУСЫ



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ Особенности питания детей в зимний период



Зимний период имеет свои особенности в организации правильного питания ребенка. Низкая температура воздуха оказывает определенное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это повышенная отдача тепла, т.е. высокие энергетические затраты организма, что влечет за собой напряженность всех видов обмена веществ. В целях компенсации растущих энергетических потерь в первую очередь должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, в том числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное — они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только контактов с уже заболевшими, но и охлаждения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Устойчивость ребенка к заболеваниям во многом определяется достаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно важна роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамины группы B, витамин A, а также каротин, из которого вырабатывается витамин A. Поэтому в рацион ребенка целесообразно ежедневно включать продукты, наиболее богатые витаминами: свежие овощи, фрукты, зелень.

Известно, что зимой за время долгого хранения содержание витаминов в овощах и фруктах резко снижается. Поэтому наряду со свежими овощами и фруктами детям целесообразно давать соки, фруктовые и ягодные пюре промышленного производства, обогащенные витаминами. Можно использовать и быстрозамороженные продукты, в которых благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

ЗДОРОВЫЙ

ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ



ПОЛЕЗНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Все привычки, которыми должен обладать ребенок дошкольного возраста, можно объединить в две большие группы.

Привычки личной гигиены:

- пользоваться только личными предметами туалета;
- следить за состоянием одежды, обуви;
- любить чистоту;
- мыть руки перед приемом пищи;
- каждое утро делать гимнастику;
- выполнять закаливающие процедуры;
- правильно ухаживать за зубами;
- уметь пользоваться туалетной бумагой и т.п.

Привычки культурного поведения:

- не кричать, а вежливо просить;
- благодарить взрослых (официантов) за выслушанную просьбу (пожелание);
- не мешать другим детям и взрослым за столом, на прогулках, на игровой площадке, при разговоре;
- входя в помещение с улицы вытирать обувь;
- ставить на место игрушки, книжки после занятий этими предметами;
- здороваться и прощаться;
- проявлять заботу о младших.



РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Родителям важно знать, что рациональное питание детей благоприятно влияет на их физическое и нервно-психическое развитие, повышает сопротивляемость организма к болезням.

Детскому организму присущ быстрый процесс роста и развития. Потому возрастает потребность ребенка в питательных веществах. Пища ребенка по объему и качеству должна отвечать особенностям пищеварительного тракта, содержать в достаточном количестве нужные ребенку белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, воду, витамины.

Но организм маленьких детей может усвоить не всякую пищу. Рациональное питание - одно из условий сохранения жизни и здоровья ребенка.



ПРАВИЛА ЗАКАЛИВАНИЯ

Для того, чтобы закаливание было эффективным, следует соблюдать определенные правила:

Первое правило:

Если хочешь быть здоровым,
Прогони подальше зель.
Если начал закаливаться,
Закаляйся каждый день.



Закаливание должно быть ежедневным, постоянным. Делать водные процедуры нужно каждый день, без пропусков. Для этого нужна не малая сила воли

Второе правило:

Вышел сразу на мороз,
Весь до косточек промерз
Закаляйся постепенно
Это для здоровья ценно.



Закаливание должно быть постепенным, лучше начинать с воздушных процедур: умываться и делать зарядку в одних трусиках при комнатной температуре 15-20 минут

Третье правило:

Если закаляешься - о радости,
Вам простуда - не подружка
Вы здоровые бересите
Это, дети, не игрушки



Закаливание должно быть приятным.
Нельзя мёрзнуть на морозе, загорать до сожогов, купаться до густой ватки.

Правила эти, помните, дети.
Будьте здоровы и не болейте.



**КОНСУЛЬТАЦИЯ
ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ
"ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ
ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ"**



СЕКРЕТЫ ХОРОШЕГО АППЕТИТА...



1. Не делайте за столом замечаний.
2. Не рассказывайте страшных историй.
3. Не говорите о проблемах.
4. Не запугивайте, не упрекайте.
5. Накладывайте еды столько, сколько ребенок съест.
6. Украсьте блюдо.
7. Хвалите предлагаемое блюдо, а ребенка за старанье, воспитанность.



Консультация для родителей

Правильное питание дошкольников.



Правильно организованное питание, обеспечивающее организм всеми необходимыми ему пищевыми веществами (белками, жирами, углеводами, витаминами и минеральными солями) и энергией, являются необходимым условием гармоничного роста и развития детей дошкольного возраста. Правильно организованное питание способствует повышению устойчивости организма к действию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.

Основным принципом питания дошкольников должно служить максимальное разнообразие их пищевых рационов. Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей и фруктов, сахара и кондитерских изделий, хлеба, круп и др. можно обеспечить детей всеми необходимыми им пищевыми веществами, исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив избыточное потребление каких-либо из них неизбежно приводит к нарушениям в состоянии здоровья детей.

Правильный подбор продуктов – условие необходимое, но ещё недостаточное для рационального питания дошкольников. Необходимо стремиться к тому, чтобы готовые блюда были красивыми, вкусными, ароматными и готовились с учётом индивидуальных вкусов детей, т.е. должен быть строгий режим питания, который должен предусматривать не менее 4 приёмов пищи: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны включать горячее блюдо. Длительность промежутков между приёмами пищи не должно превышать 3,5-4 часа. Чрезмерный частый приём пищи снижает аппетит и тем самым ухудшает усвояемость пищевых веществ. Организация питания в ДОУ предусматривает обеспечение детей большей частью необходимых им энергии и пищевых веществ.

Помидоры усиливают внимание и клеточный обмен, омолаживают клетки, самое лучшее природное средство от рака.



Чеснок увеличивает работоспособность, способствует очищению от шлаков и снижает давление.



Йогурт повышает настроение и делает крепкими кости и зубы.



Морковь усиливает концентрацию внимания.



Хлеб из муки грубого помола увеличивает активность ума, уменьшает последствия стресса.

Тыква способствует выведению шлаков и укрепляет иммунную систему.



Авокадо способствует мозговому кровообращению.



Растительное масло (оливковое, рапсовое, ореховое) имеет в своем составе ненасыщенные жирные кислоты, оздоравливающие весь организм.



Огурцы источник энергии.



Морская рыба способствует усилению обмена веществ и умственной деятельности.



Зеленый горошек укрепляет нервы и расширяет возможности интеллекта.



Нежирные сорта сыра это антидепрессант и источник энергии.



Бананы помогают выработке организмом серотонина (гормона счастья) повышают настроение, способствуют быстрому восстановлению сил.



Орехи стимулируют интеллект, дают внутренне спокойствие и расслабление перенапряженным мышцам.



ПИТАНИЕ В ДЕТСКОМ САДУ

Родителей всегда заботит, чем кормят их ребенка в детском саду. Спешим успокоить всех мам и пап: рацион, согласно нормативным документам, включает в себя весь необходимый набор продуктов. Специально рассчитываются их калорийность и энергетическая ценность на определенную возрастную категорию (до 3 лет и с 3 до 7 лет). Для детей, посещающих ДООУ (в течение 9—10 часов), организуется трехразовое питание (завтрак, обед, полдник). Таким образом обеспечивается суточная потребность в пищевых веществах и энергии у детей примерно на 75—80%.

РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ!

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДООУ.
- Перед поступлением ребенка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада. Приучите его к тем блюдам, которые чаще дают в дошкольном учреждении, особенно если раньше он их никогда не получал.
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет плохо завтракать в группе. В крайнем случае можно напоить его кефиром или дать яблоко.
- Вечером дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он недополучил днем.
- В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



ЗНАЧЕНИЕ и СОСТАВ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ В ДЕТСКОМ ПИТАНИИ



МОЛОКО - легко усваивается детским организмом, содержит все необходимые витамины.



ЯЙЦА - богаты витаминами и минеральными веществами, особенно желток - витамином Д, кальций, фосфор.



СЛИВОЧНОЕ МАСЛО - 75% полноценного жира, незначительное количество белков.



МЯСО - полноценный продукт. Содержит животные белки, соли, фосфор, калий, магний, особенно богато железом.



РЫБА - по своим достоинствам не уступает мясу. Белок рыбы легче усваивается, чем белок мяса.



САХАР - в состав сахара входят углеводы, 45% хорошо усваиваются организмом.



КРУПЯНЫЕ и МУЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

МАНКА - 100% усваивается в организме. Содержит белки, углеводы.



ГРЕЧКА, ОВСЯНАЯ, ПЕРЛОВАЯ, ЯЧНЕВАЯ - содержат железо, фолиевую кислоту.



ПШЕНО - обладает липотропным действием, препятствует отложению жира. Оказывает положительное влияние на работу печени.

ФОРМИРОВАНИЕ ПРАВИЛЬНЫХ ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Практически каждая семья сталкивается с проблемой правильного питания детей. правильное питание – это одна из главных составляющих здорового образа жизни. К сожалению, во многих семьях родители формируют неправильные пищевые привычки детей. Зачастую в их меню преобладают углеводы, жирное жареное мясо, практически отсутствуют овощи и фрукты. Негативную роль играет и огромный поток рекламы, который также способствует формированию неправильного стереотипа питания не только у детей, но даже и у их родителей. Зачастую чипсы, шоколадки, пельмени и прочие полуфабрикаты дети любят больше, чем простую здоровую пищу. Многие категорически отказываются кушать на завтрак каши, игнорируют также супы, овощи, рыбу и молочные продукты. Результатом отсутствия культуры питания становится дисбаланс в организме, авитаминоз, повышенная утомляемость и различные заболевания желудочно-кишечного тракта.

Неправильное питание:

- создаёт большой дефицит микроэлементов и витаминов в организме ребёнка, снижает функциональные резервы организма;
- способствует высокому эмоциональному напряжению, несформированности коммуникативных качеств (отсюда раздражительность, агрессия, или наоборот, обидчивость, плаксивость), распространённости появления вредных привычек;
- несбалансированное питание служит одной из причин развития у детей хронических заболеваний; ведущие места занимают болезни костно-мышечной системы, глаз, органов пищеварения;
- по мере взросления детей распространённость гастритов возрастает в 19 раз, заболеваний щитовидной железы - в 6 раз;



Организация питания детей

В дошкольном детстве ВСЕ важно! Каждый родитель хочет, чтобы его ребенок был здоров и счастлив, был по-детски любознателен, успешно учился в школе. А ведь именно в этом возрасте закладывается фундамент физического и психического благополучия ребёнка.

Растущий и быстро развивающийся организм ребенка требует достаточного количества полноценной пищи. Нормальное развитие ребенка возможно только при рациональном питании. Как недостаточное, так и избыточное питание плохо сказывается на развитии детского организма.

В состав пищи детей в детском саду входят: белки (их содержат мясо, рыба, творог, яйца, бобовые), жиры (сливочное масло, сметана), углеводы (сахар, хлеб, крупа, мука), минеральные соли (молоко, сыр, яйца, ржаной хлеб), витамины (сырые фрукты, овощи, зелень) и вода (суп, какао, сок, чай, компот).

Пища в детском саду разнообразная — что обеспечивает включение в рацион всех основных питательных веществ. Поэтому мы заботимся о разнообразном меню, о правильной кулинарной обработке пищи.



В меню включены 4 приема пищи:

- завтрак;
- 2 завтрак;
- обед;
- полдник.

В 10 часов предусмотрен второй завтрак, включающий в себя свежие фрукты в зависимости от сезона, разнообразные соки.



Фото информация стендов по питанию в старшей группе





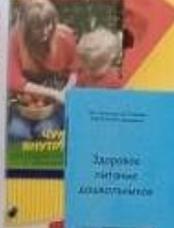
АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Грибок не пройдет!

Текст статьи о грибах

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Мискина Анна

Шуваева Мария

Тимофеева Мария

Смирнова Анна

Правила здорового питания детей

1. В рационе ребенка должны быть все группы продуктов ежедневно
2. Промежутки между приемами пищи должны составлять 3-3,5 часа
3. Исключите из рациона ребенка все полуфабрикаты и жирные продукты



4. Ежедневно в рационе ребенка должны быть свежие овощи и фрукты

5. Ограничьте потребление сладостей и газировки

6. Правильные способы кулинарной обработки пищи для ребенка



СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ Особенности питания детей в зимний период



Зимний период имеет свои особенности в организации рациона ребенка. Низкая температура воздуха оказывает отрицательное влияние на организм ребенка. Прежде всего, это замедление обмена веществ, т.е. снижение энергетических затрат организма, что влияет на обмен веществ.

В этот период необходимо увеличить белковый компонент пищи. Ребенок ежедневно должен получать мясные и рыбные блюда и молочные продукты, а тем числе творог. Особенно полезны кисломолочные продукты, белок которых легче усваивается, а главное – они положительно влияют на состав микрофлоры кишечника и тем самым поддерживают оптимальное состояние здоровья ребенка.

В зимний период ребенок чаще болеет простудными заболеваниями, острыми респираторными и другими инфекциями в результате не только снижения у него иммунитета, но и снижения организма, что резко снижает его сопротивляемость.

Угнетенность ребенка и заболевания во многом характеризуются недостаточной обеспеченностью его организма витаминами. Особенно важна роль таких витаминов, как аскорбиновая кислота, витамин группы В, витамин А, а также каротин, из которого вырабатывается витамин А. Поэтому в рационе ребенка обязательно должны присутствовать продукты, наиболее богатые витамином С: лимон, апельсин, фрукты, ягоды.

Известно, что зимой не очень легко красные овощи содержат витамин А и морковь также содержит. Поэтому ввиду ее снижения в рационе и фруктов детям целесообразно давать сок, фруктовые и овощные пюре промышленного производства, обогащенные витамином. Можно использовать и биологически активные продукты, в которых, благодаря современным технологиям, гарантирована сохранность витаминов.

СП. Детский сад №10 «Звезда» ГБОУ СОШ с. Коммуна

Консультация для родителей
старшей группы «Пчелки» на
тему:

**«ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ –
ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК»**



СП «Детский сад Улыбка»
ГБОУ СОШ с.Камышла

Здоровое питание дошкольников

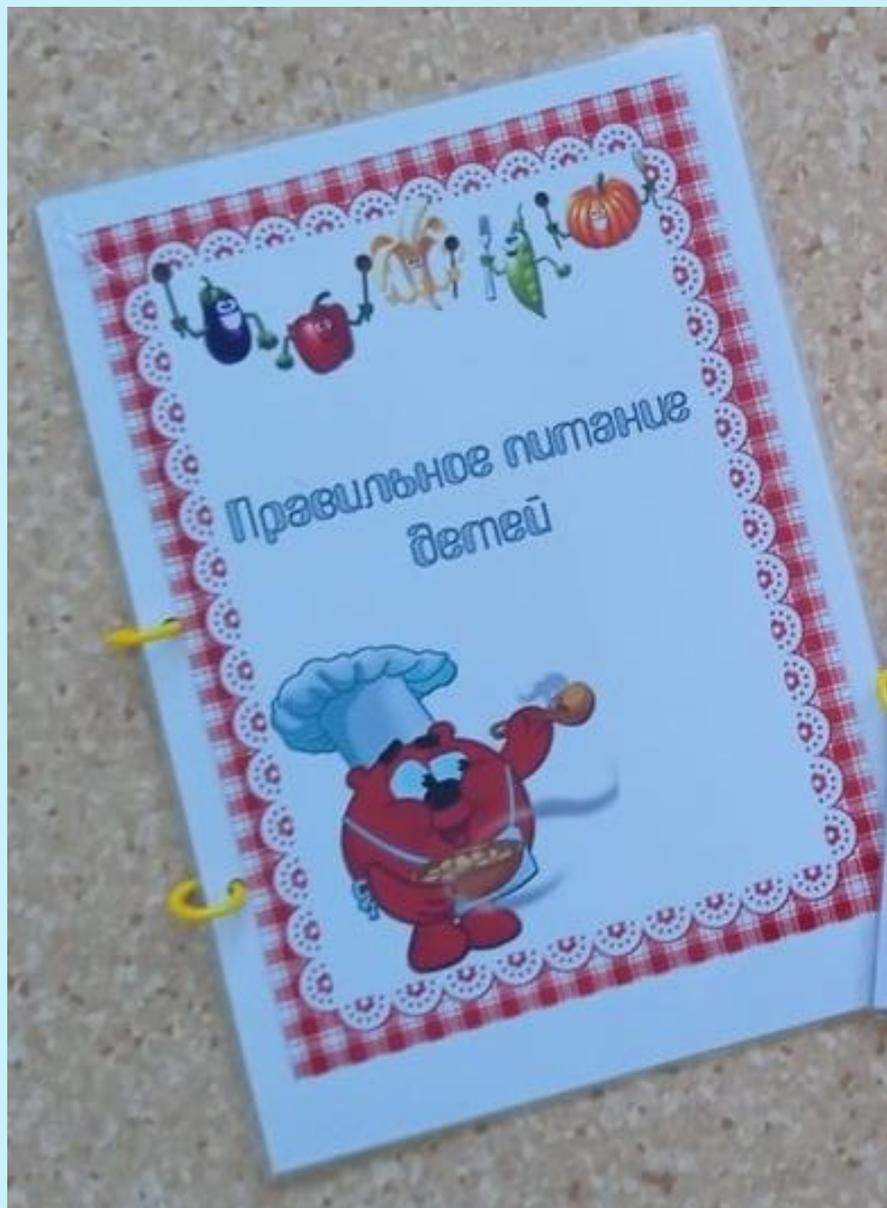


Камышла 2022

СП «Детский сад Улыбка»
ГБОУ СОШ с.Камышла



Воспитатель: Китямова Л.Р.



Что такое правильное питание











Дидактический материал по питанию в подготовительной группе





ДИДАКТИЧЕСКАЯ ИГРА «ВАРИМ СУП И КОМПОТ»

Цели: познакомить с названиями супа и компота, познакомить с блюдами из овощей и фруктов, научить различать их по вкусу.

Задачи: Обобщить, классифицировать овощи, различать уступку речи. Запечатать у детей понимание о том, что фрукты и овощи, приготовленные из них можно, классифицировать не в зависимости от внешнего вида, а по вкусу.

Вариант 1: «Варим суп»
 Вспомогательный материал: карточки с названиями супов, овощей и фруктов. Работать над тем, чтобы дети могли различать супы по вкусу. Работать над тем, чтобы дети могли различать супы по вкусу. Работать над тем, чтобы дети могли различать супы по вкусу.

Вариант 2: «Варим компот»
 Вспомогательный материал: карточки с названиями компотов, фруктов и овощей. Работать над тем, чтобы дети могли различать компоты по вкусу. Работать над тем, чтобы дети могли различать компоты по вкусу. Работать над тем, чтобы дети могли различать компоты по вкусу.

Суп

Компот

Ходит	повар	в колпаке
с поварешкою	в руке.	Он готовит
нам	обед:	кашу, суп и винегрет.

Дидактический материал по питанию в старшей группе





Дидактический материал по питанию в средней группе





Дидактическая игра "УЗНАЙ НА ВКУС"

Цель игры:

- 1) Закрепление представлений о вкусе; учить группировать предметы по вкусовым качествам: сладкий, кислый, горький, солёный, пресный.
- 2) Коррекция и развитие связной речи, внимания, зрительно-слуховой памяти, творческого воображения на основе упражнений на анализ, классификацию.
- 3) Формирование коммуникативных навыков, выработка доброжелательного отношения друг к другу.

Ход игры:

1. Ребенок подбирает продукт питания по вкусу в тарелку определенного цвета;
2. Ребенок убирает продукт с тарелки неподходящий по вкусу, находит лишний продукт.
3. Ребенок находит и выкладывает продукты противоположные по вкусу.



Дидактический материал по питанию в младшей группе







Приятного аппетита!

