

Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем! СУП

СОВЕТЫ
ОТ НУТРИЦИОЛОГА
МАРИИ
КАРДАКОВОЙ

Нарисовала Тоня Голубчик

альпина
.дети



Я знаю, что я ем

Евгения Чернышова

Я знаю, что я ем! Суп

«Альпина Диджитал»

2024

УДК 087.5
ББК 36.996

Чернышова Е. Н.

Я знаю, что я ем! Суп / Е. Н. Чернышова — «Альпина
Диджитал», 2024 — (Я знаю, что я ем)

ISBN 978-5-00-631566-2

Серия «Я знаю, что я ем» знакомит маленьких читателей с различными продуктами и блюдами и рассказывает, какие они бывают, как их производят и зачем они нужны в нашем рационе. Ребенок получит ответы на свои вопросы о том, почему какую-то еду нужно есть обязательно, а чем-то лучше не злоупотреблять, и тем самым начнет формировать правильные пищевые привычки с раннего возраста. А еще в книге есть несложные рецепты очень вкусных блюд, которые можно приготовить вместе с родителями!

Сегодня у Пети праздник: в гости к бабушке приехал его любимый дядя-путешественник. Но как же Петя удивился, когда на праздничный стол бабушка поставила... супницу! Разве же это блюдо для особого повода? Вот только оказалось, что Петин дядя – настоящий знаток и любитель супов. Путешествуя, он обязательно везде пробует местные супы. Дядя расскажет Пете о том, какие бывают супы, что они могут поведать о культуре и быте каждого народа, почему считаются такими полезными и, конечно, зачем же их обязательно нужно есть. Супы придумали ещё в глубокой древности. Их варили и в Древнем Китае, и в Римской империи. В нашей стране долгое время ели различные похлёбки и щи, и только при Петре Первом жидкие горячие блюда стали называть супами. Особенности

Книга включает советы для родителей от известного нутрициолога Марии Кардаковой. Верный друг морковки, репчатый лук содержит множество витаминов. Но главное, что при варке лук сохраняет почти все полезные вещества.

Для кого • Для детей от 3 лет. • Для родителей, которые заботятся о правильном питании ребенка. • Для детей, которые не любят супы, и родителей, которые хотят привить ребенку любовь к супам. • Для детей и родителей, которые любят готовить вместе по рецептам. А ещё тарелка горячего супа – символ домашнего уюта и гостеприимства.

УДК 087.5

ББК 36.996

ISBN 978-5-00-631566-2

© Чернышова Е. Н., 2024

© Альпина Диджитал, 2024

Е. Н. Чернышова

Я знаю, что я ем! Суп

Знак информационной продукции (Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Научно-популярное издание. Для чтения взрослыми детям

Иллюстрации: *Тоня Голубчик*

Главный редактор: *Лана Богомаз*

Руководители проекта: *Алина Марченкова, Татьяна Леонтьева*

Редактор: *Дарья Балтрушайтис*

Арт-директор: *Таня Галябович*

Дизайнер: *Алина Умирова*

Корректор: *Зоя Скобелкина*

Компьютерная вёрстка: *Ольга Макаренко*

Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.

Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.