

Информационная газета для родителей и детей (осенний выпуск)

МАДОУ
«ДС КВ
№16» г. Усинска

«ПОВАРЯТА-КРИСТАЛЯТА!»



Хлеб всему голова

Уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о хлебе. В старину на Руси рожь называли житом – от слова «жить». Есть хлеб – есть и жизнь. Питательная ценность хлеба обусловлена не только составом муки и других продуктов, входящих в рецептуру, но и тем, как удачно они подобраны, как взаимно дополняют друг друга. Хлеб – продукт высококалорийный. Хлеб содержит белки (5,5-9,5 %), углеводы (42-50 %), витамины группы В, минеральные соли (кальций, железо, фосфор - 1,4-2,5 %), органические кислоты. Хлебом удовлетворяется почти вся потребность организма человека в углеводах, на треть белках, более чем на половину в витаминах. Не позволяйте детям злоупотреблять хлебом, хлебобулочными и мучными изделиями, так как с годами укоренившаяся привычка приведет к ожирению и другим болезням, которых могло и не быть. Употреблять хлеб рекомендуется вчерашней выпечки, нарезаая его тонкими кусочками. Дневная норма в среднем не должна превышать 200-250 грамм. Предпочтение надо отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В₁, В₂, РР.



Слезинками дождя печалит нас
сентябрь

(О. Кухаренко)

Слезинками дождя печалит нас
сентябрь...
Уже под серебро не раз скрывались
травы,
На лужах поутру прозрачные оправы,
Рябина под окном зарделась, как дитя
Бежит, спешит река, стараясь избеж.
Томительного сна и длительного плен.
И клен березе шепчет вдохновенно,
Как он умеет терпеливо ждать...

Уважаемые родители и педагоги!

Поздравляем Вас с началом
учебного года.
В этот теплый осенний день
хотим поздравить Вас и
поблагодарить
за вашихмышленых,
талантливых, добрых, красивых,
замечательных деток.

Пословицы и поговорки

1. Хлеб всему голова.
2. Не красна изба углами, а красна пирогами.
3. Земля матушка, хлеб - батюшка.
4. Сытый голодного не разумеет
5. Хлеб да вода — богатая еда



Советы Доктора Айболита

Пища, витамины и зрение



Наши дети загружены сверх меры. У детей существует множество проблем, среди которых можно выделить следующие :

Быстрое падение зрения - дети много времени проводят за компьютером и у телевизора и прогрессирование близорукости у детей ученые объясняют высокими нагрузками на глаза (компьютер, телевизор) и неправильным питанием. В еде детей содержится много углеводов (сахар, сладости, булочки, сладкая газировка) — это ведет к повышению уровня инсулина в крови. В результате ускоряется рост тканей глаза. А при быстром увеличении объема глазного яблока возникает близорукость. Перегрузка неокрепших глазных мышц у детей приводит к сбоям — мышца теряет подвижность, а хрусталик — способность к быстрой смене фокусировки. Врачи советуют принимать витамин «Черника Форте», витамин «А». Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу, ученые и медики связывают нарушение зрения с общим состоянием здоровья, поэтому от того как соблюдаются правила личной гигиены, режим питания, как приучен ребенок сидеть при чтении и письме, как составляется рацион питания ребенка, зависит утомление органов зрения ребенка, сохранение их полноценной функции в дальнейшем, все это имеет оздоровительное, психологическое значение. Физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности ребенка.

Витамин Е укрепляет наш организм, Защищает от болезней и прочих катаклизмов. Замедляет процессы старения, Предупреждает болезни сердца развитие. Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи, Зелень, черешню, бобы и злаки

Чистоговорки о хлебе

Чи-чи-чи — пекутся в печке калачи
Чи-чи-чи — очень любим калачи
Чи-чи-чи — на праздник будут калачи
Ач-о-ч-а-ч-вот калач.



Витамины группы «Е» Является одним из самых мощных природных антиоксидантов, включается в клеточную мембрану и удаляет свободные радикалы — главные разрушители организма, сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ, предотвращает развитие серьезной болезни глаз — катаракты, необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных заболеваний, способствует накоплению в организме витамина А, нужен для устранения последствий гипervитаминоза D, препятствует окислению жиров, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и, в некоторой степени, витамина С, оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением, снижает утомляемость, ускоряет заживление ожогов, эффективен при лечении мышечной дистрофии.

Содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш, в семенах подсолнечника, арахисе, миндале

Почитай-ка!



О. Л. Князева, Р. Б. Стекина, «Я, ты, мы», Прсв., М., 2004

5. О. Л. Князева, Р. Б. Стекина, «Как вести себя», Прсв, М., 2004

Ложкой ешь кисель и кашу,
суп, пюре и простоквашу
Ручкой можно брать пирог, глазированный
сырок,
Вилкой можно брать картошку, мясо, рис ...
Не надо ложкой!
Аккуратно кушай хлеб это кухня, а не хлев.
вытирай салфеткой рот и не капай на живот!
Не вертись на стуле, головой не лезь в кастрюлю.
Супчик кушай аккуратно, не выплевывай обратно
Нее корми котлетой кошку
лучше сам поешь немножко..
Пей чаек , не проливая!
Что за лужица большая?
И скажи спасибо всем, у кого ты пищу ел!

Чем занять ребенка на кухне?



Дидактическая игра

«Занимательные рисунки»

Цель: развитие творческого воображение, мелкой моторики рук, аккуратности
Ход игры: Насыпьте на поднос крупу манку и предложите ребенку нарисовать пальчиком картину. Поверьте в любом возрасте ребенку такое занятие покажется интересным!



Сюжетно-ролевая игра

с элементами обучения счет «Мы готовим понарошку!»

Цель: приготовить «блюдо» точно в соответствии с «рецептом».

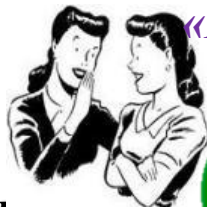
Материал: муляжи различных продуктов небольшого размера (из папье-маше или из соленого теста); карточки с изображением рецептов. На каждом рецепте крупными печатными буквами написано название блюда и нарисованы составляющие его ингредиенты. Под каждым ингредиентом нарисована цифра, обозначающая число штучных продуктов. Например: две морковки, четыре горошинки, три картофелины, четыре кусочка колбасы и т.д.

Ход игры: Карточки с рецептами раскладываются на столе картинками вниз. Детям предлагается вытащить любую карточку и отобрать необходимое количество нужных ингредиентов. Продукты «смешиваются» в игрушечной кастрюльке или на сковороде. Можно предложить ребенку попробовать прочитать название блюда. Затем кто-то из играющих приглашается «отведать» приготовленное блюдо. «Гость» ест понарошку, изображая удовольствие на лице, придумывает слова, которыми можно похвалить искусство «повара».

Посаженок.

Ну - ка,повар, наш дружок,
Испеки нам пирожок!
Для мишки - топтышки -
Медовые коврижки,
Для белочки - вертушки -
Сладкие ватрушки.
А для ребятешек -
Пончиков да пышек!





«По секрету- всему свету!»

Сегодня своим семейным
кулинарным рецептом делится
семья **Вильданова**
Тимура(гр.№1) Вильданова Г.Ф.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Капуста тушеная

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов			
	с 1,5-3 лет	с 1,5-3 лет	с 3-7 лет	с 3-7 лет
	Брутто, г	Нетто, г	Брутто, г	Нетто, г
Капуста свежая	157	126	198	158
Масло коровье сладкосливочное	6	6	7,5	7,5
Томатное пюре	5	5	6	6
Морковь				
До 1 января	12	10	15	12
С 1 января	13	10	16	12
Лук репчатый	10	8	13	11
Мука пшеничная	1,6	16	2	2
Сахар	1,6	1,6	2	2
Выход		120		150

Технология приготовления

Овощи сортируют, моют и очищают. Очищенные корнеплоды и другие овощи, во избежание их потемнения и высушивания, допускается хранить в холодной воде не более 2 часов.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

Если свежая капуста горчит, ее перед тушением ошпаривают в течение 3-5 мин.

При отпуске можно посыпать мелко нарубленной зеленью. Температура подачи +60...+65° С

Овощной салат с копченой курицей

"Любимый":

- Морковь — 200 г
- Капуста белокочанная / Капуста — 200 г
- Курица (копченая) — 300 г
- Чеснок — 2 зуб.
- Лук зеленый — 1 пуч.
- Майонез — 150 г
- Соль — по вкусу
- Перец черный — по вкусу
- Капусту нашинковать соломкой.
- Морковь натереть на крупной терке или воспользоваться теркой для корейских салатов
- Лук измельчить.



Курицу (я готовила из копченой куриной грудки) нарезать соломкой или разобрать на волокна. Все ингредиенты выложить в большую чашку. Добавить чеснок, пропущенный через пресс, заправить майонезом. Перемешать. Все, салат готов.



СПАСИБО ЗА
ВКУСНЫЙ РЕЦЕПТ!



Спасибо нашим поварам!

Готовят они салаттики нам.

Чтоб росли мы умными,

Здоровыми и мудрыми.

Чтоб повышался аппетит,

А это нам – совсем не повредит!

Воспитанники детского сада