



Информационная газета для родителей и детей (зимний выпуск)

«ПОВАРЯТА-КРИСТАЛЯТА!»



МАДОУ
«ДС КВ
№16» г.Усинска



Каши для детей — какая крупа самая полезная?



Цельные крупы, покрытые тонкими, но прочными оболочками, сохраняют все биологически ценные вещества, отпущеные им природой. Чем больше шлифуется и дробится зерно, тем меньше остается в нем витаминов, минеральных веществ.

Цельные крупы дольше варятся. Поэтому можно иногда готовить каши из круп, предварительно измельченных, раздробленных в кофемолке. Но дробить крупы следует только на 2–3 дня.



Полезные свойства круп для детских каш

МАДОУ
«ДС КВ
№16» г.Усинска

Гречневая. Отличается большим количеством нежной клетчатки и пектина, который выводит из организма все ненужное и вредное, а также улучшает процессы пищеварения и поддерживает полезные микроорганизмы кишечника.

Гречневая крупа богата лецитином, который у детей очищает печень и улучшает деятельность вилочковой железы, помогает ей вырабатывать и активизировать элементы защиты (антитела, фагоциты) и тем самым повышает сопротивляемость к заболеваниям.

Овсяная. Богаче других круп растительным белком, содержит много витаминов группы В, калия, фосфора, железа и особенно магния. При варке как цельной овсянки, так и геркулеса, образуется много растительной слизи, которая смягчает и защищает от раздражения слизистую желудка и кишечника.

Рисовая. Очень питательна, легко усваивается и незаменима при желудочно-кишечных расстройствах.

Кукурузная. Крайне редко вызывает аллергию. Стимулирует работу кишечника, помогает его очищению.



Народные приметы в январе

1 января. На Новый год тепло и снег - лето теплое и дождливое.

6 января. Сильные морозы сулят надежный урожай.

13 января. Когда звезд много - к ягодам, как звезд не будет, так и ягод сей год не будет.

19 января. Крещение. День теплый - хлеб будет густой, метель - 19 апреля будет последняя метель, на воде туман - хлеба много, снег хлопьями - к урожаю, ясный день - к неурожаю.

21 января. Подует ветер от Киева (с юга) - послуит грозное (грозовое) лето.

22 января. Ясная погода сулит хороший урожай.

25 января. Татьянин день. Проглянет солнышко - к раннему прилету птиц, снег - лето будет дождливое.

28 января. Если ветreno, год будет сырой.



Керстен Т.



«Не хочу есть кашу...»



Не все детишки любят каши... А мамам так хочется накормить своего малыша вкусной, сытной и полезной кашкой!

Что же делать? Ни в коем случае нельзя идти на поводу у малыша и исключать каши из меню ребенка.

Если мама приложит усилия и добавит фантазии, проблемы не будет.

- Малыш должен кушать кашу каждый день на завтрак.
- Мама должна завтракать вместе с малышом. И кушать такую же кашу. Нахваливать кашку. Можно поменяться тарелками.
- Не стоит сердиться, если малыш прольет кашу, испачкается. Нужны фартучки, салфетки и терпение, терпение, терпение....
- Включите всю свою фантазию. Малыши любят играть. Принимайте это! Можно говорить необычным шутливым голосом от имени кашики « Ой, как я хочу поскорее в ротик, потом в животик к Настюше...» Но, главное в этом не переусердствовать, не стараясь привлекать других членов семьи, иначе кормление превратится в спектакль...
- Если малыш категорически отказывается от каши, спокойно уберите тарелку и не давайте малышу другую еду, особенно что то вкусное, сладкое. Дети очень сообразительны и быстренько поймут – можно и отказаться от каши, взамен получу еду повкуснее.
- Не делайте ошибку – не шантажируйте малыша такими фразами «кушай побыстрее, сейчас котик (собачка, папа, братик, дед и т.д.) прибежит и съест твою кашу», не воспитывайте жадность, это чревато последствиями. Немного о кашах, которыми мы кормим наших детей.

Советы

Доктора Айболита



Детские каши: польза или вред?

Собрались готовить кашу? Узнайте о полезных свойствах каши и о том, в каких случаях они могут навредить нашему организму.

Употребление в пищу продуктов, прошедших термическую обработку, было освоено людьми давным-давно. Сначала человек научился жарить на костре мясо. Позже, с изобретением керамики, стал варить пищу. Именно это технологическое новшество и позволило людям «изобрести» кашу. С развитием сельского хозяйства каши вместе с хлебом стали составлять основу рациона человека. Мы любим каши и часто едим их. Но любимая нами пища не всегда полезна. Давайте разберемся, пользу или вред приносят нам и нашим детям каши.

Осторожно, каши!

Каши содержат большое количество углеводов. Для людей склонных к полноте это аргумент против их употребления.

Некоторые каши, например манная и овсяная тормозят всасывание кальция. Это может сделать кости ребенка более хрупкими.

Зерновые культуры могут поражаться различными болезнями во время роста, и тогда зерно становится ядовитым.

В кашах могут попадаться семена опасных сорняков. Вместе с культурными зерновыми на полях поселяются сорняки, семена которых могут представлять опасность, как для детей, так и для взрослых.

Зерно может быть обработано мышьяком. Препараты мышьяка используются для проправки зерна, предназначенного для посадки. Яд может попасть в наш организм при ошибочном употреблении в пищу такого зерна.

Каши есть полезно!

Теперь поговорим о пользе каши для детей. В кашах содержится много нужных и полезных нам веществ. Все каши являются источником клетчатки, которая положительно влияет на работу кишечника, выполняет функцию сорбента, удаляя из организма токсические вещества, и играет важную роль в снижении уровня холестерина в крови. В кашах находится много витаминов и микроэлементов полезных детям. Конечно, каждая конкретная каша полезна по своему.

Правильно составленный рацион питания поможет вам избежать возможных вредных последствий от употребления каши. Ешьте вкусные и полезные каши и получайте удовольствие!



Почитай-ка!



«Сказка о гречневой каше»

Один раз сел поросенок за стол и хотел тарелку гречневой каши съесть. К нему сзади потихоньку подкрался волк, который хотел съесть поросенка с гречневой кашей. А к нему сзади неслышно подполз тигр, который хотел съесть поросенка и волка с гречневой кашей.

А к нему сзади подошел медведь, который хотел съесть поросенка, волка и тигра с гречневой кашей.

А к нему сзади подобрался слон (с подушками на ногах, чтобы не топать), который хотел съесть поросенка, волка, тигра и медведя с гречневой кашей.

А к нему сзади подлетела маленькая пчелка села слону на хобот и глаза страшные сделала.

– Ой, кто это? ! - затрубил слон.

– Ой, кто здесь? ! - обернулся и заревел медведь.

– Ой, кто здесь? ! - обернулся и рявкнул тигр.

– Ой, кто здесь? ! - обернулся и взвыл волк.

– Ой, кто здесь? ! - обернулся и взвизгнул поросенок.

– Ой, мамочки! - испугалась гречневая каша. Ой! Ой! Ой!

И все они кинулись от испуга в разные столоны.

Так в тот день никто никого и не съел.



Чем занять ребёнка на кухне?

Совершенно не нужно постоянно покупать малышу множество дорогих игрушек и пособий, чтобы он каждый день развивался и узнавал мир вокруг, приобретал разные новые навыки. Любой маме на помощь придут доступные материалы, которые всегда найдутся в вашем доме.

1. Сортировка круп.

Вам потребуются по щепотке гречневой крупы, сухого гороха, риса (можно выбрать и другие крупы, главное чтобы у них отличалась структура). В плоскую тарелочку насыпьте понемногу кручинок каждого вида. Попросите ребенка распределить крупы по пустым емкостям. При сортировке девочке будет по душе оказаться Золушкой из сказки. Такое упражнение весьма полезно при развитии мелкой моторики деток.



2. Картина из крупы.

Вам потребуется листок картона, соленое тесто или пластилин, разные крупы, семена – главное требование, они должны отличаться не только по структуре, но и по цвету. Нанесите на картон гонкий слой пластилина. Когда весь лист картона покроется пластилином, прокатайте его поверхность, чтобы разровнять ее. После приступайте к самой картине. Продемонстрируйте детям, как выложить из крупы и семян красивые цветы (слегка вдавливайте пальцем семена в пластилин). Из гречки (или другой крупной крупы) можно выполнить рамку для картины. При необходимости помогите ребенку в его задумках. Готовую работу поместите на видное место. Таким же образом можно украсить бутылочки и баночки.

3. Что это звучит?

Вам понадобятся несколько непрозрачных пустых баночек и разные виды крупы. Насыпьте по банкам по паре столовых ложек разных круп: сухой горох, фасоль, манку, гречку. Потрясите с малышом поочередно баночки и на слух определяйте что в какой баночке находится.

4. Найди пуговицу.

Вам понадобиться стакан крупы (любой, более менее крупной) и маленькая игрушечка или же довольная большая пуговка. Насыпьте в глубокую миску и закопайте в нее игрушку. Попросите ребенка найти игрушку в крупе сначала левой, а потом правой рукой.

5. Рисование в крупе.

Вам понадобится стакан манки и поднос. Ровным слоем распределите крупу на подносе. Покажите малышу, что можно рисовать по крупе пальчиками. Дети могут придумать свой рисунок или просто повторять за вами. Чтобы «стереть» рисунок, немного потрясите поднос легкими движениями, и у вас снова «чистый холст».

Успехов вам с малышом в вашем творчестве!





ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА Гуляш из отварной птицы

	1		2	
	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Цыплята- бройлеры 1 кат.(мякоть)	83,8	42,7	119,7	61,0
Лук репчатый	1,7	1,4	2,4	2,0
Масса отварной птицы	35,0		50,0	
Морковь до01.01	11,4	9,1	16,3	13,0
Морковь с 01.01	12,1		17,3	
Лук репчатый	6,7	5,6	9,6	8,0
Томат- пюре		2,1		3,0
Масло сливочное		4,9		7,0
Мука пшеничная в/с		2,1		3,0
Вода		2,8		4,0
Масса соуса	35,0		50,0	
Выход	70,0		100,0	

Технология приготовления

Тушки птицы размораживают на воздухе в специальных емкостях, предназначенных для оттаивания на рабочем столе в производственном мясо - рыбном цеху, при комнатной температуре 12-15 ч. При отсутствии производственного цеха разморозка происходит на рабочем столе на кухне в ночное время, или в холодильном шкафу на полках в ёмкости МС при плюсовой температуре 20-25ч. Не следует допускать размораживание путем погружения птицы в воду либо орошения ее теплой водой. Такие способы оттаивания способствуют обсеменению продукта микроорганизмами. Охлажденную птицу обрабатывают без предварительного оттаивания. После оттаивания птицу тщательно промывают. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде. Подготовленные тушки птицы кладут в горячую воду, доводят до кипения, добавляют соль, лук репчатый и варят при слабом кипении до готовности. Птицу охлаждают, отделяют от костей мякоть без кожи. Мясо нарезают кубиками, добавляют припущенную с маслом морковь, нацинкованный, бланшированный, а затем пассерованный лук репчатый с томат-пюре, заливают водой и тушат 10-15 минут.

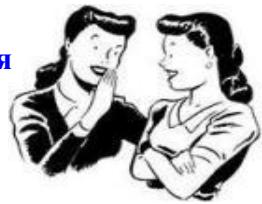
На бульоне, оставшемся после тушения мяса, готовят соус: бульон процеживают, соединяют с пассерованной без масла мукой, кипятят 20-30мин. и процеживают. Готовый соус соединяют с пассерованным луком, солью и заливают им мясо и тушат еще 10-15 минут.

На диету №5 не рекомендуется.

Правила оформления и подачи блюда.

Горячее блюдо следует отпускать при температуре не менее 65 С. Подают с соусом и гарниром.

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится Зайцева Светлана, мама воспитанника группы №5



Запеканка из гречки

Ингредиенты:

куриная грудка – одно филе;
25-ти процентная сметана – триста пятьдесят граммов;
отварная гречка – две столовые ложки;
грибы – две столовые ложки (можно взять замороженные);
одна крупная головка сладкого лука;
сыр – около семидесяти граммов;
чабрец – две – три веточки (можно заменить тимьяном);
оливковое масло – пара столовых ложек;
черный перец и мелкая соль – по одной щепотке.

Приготовление:

- Отварите гречневую крупу практически до полной готовности, когда вся вода из каши выкипит, дайте ей постоять около десяти минут. Крупа должна быть сухой и рассыпчатой. Почистьте лук и хорошо его порубите.
- В глубокой сковородке разогрейте одну ложку оливкового масла, после чего обжарьте в нем порубленный лук. Добавьте туда грибы, посолите продукты, попречите их, перемешайте и готовьте на медленном огне.
- Порежьте куриное филе небольшими кубиками, которые переложите в сковороду к грибам. Налейте туда оставшуюся ложку масла, вкиньте листья чабреца, снова посолите и обжаривайте курицу до золотистой корочки, включив максимально большой огонь.
- На крупной стороне терки измельчите взятый сыр. Курицу и грибы выложите в форму, добавьте туда отваренную гречку, все это разровняйте, сверху покройте толстым слоем свежей сметаны и посыпьте сыром.
- Готовьте гречневую запеканку в разогретой духовой печи примерно на протяжении тридцати – сорока минут. Всем приятного аппетита!



Спасибо нашим поварам!

*В столовой нашей повара
Кулинарии мастера!
Они готовят пищу нам,
А мы кричим - Спасибо, Вам!
Воспитанники детского сада*



	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
100,0	12,17	15,64	4,63	184,48