Информационная газета для родителей и детей №3 (летний выпуск)

МАДОУ «ДС КВ №16»г.Усинска

«ПОВАРЯТА-КРИСТАЛЯТА!»

Пища и время года!

Наш рацион питания во многом зависит от времени года .Особенно он богат летом и осенью. Организм человека также ведет себя неодинаково в разное время года .

Летом человек больше двигается, потеет, аппетит снижается и поэтому летом рекомендуется есть более легкую пищу, те продукты, которые легко усваиваются.

Осенью ближе к зиме пища становится менее разнообразной, поэтому рекомендуется использовать все что дала человеку природа. Главные источники витаминов в это время овощи и фрукты.

Зимой пища должна быть максимально калорийной, поэтому используйте больше продуктов , содержащих витамин С., овощи и фрукты.

И от наступила наша долгожданная весна!

Весной нашему организму особенно тяжело, в это время года многие страдают астенией, когда человек чувствует себя вялым, испытывает сонливость, ему бывает трудно сконцентрировать внимание, повышается нервозность, снижается работоспособность, аппетит. Но это не болезнь, это сказывается недостаток витаминов, так как к весне организм исчерпывает все свои запасы. Организм наших детей тоже испытывает такие симптомы, поэтому рекомендуется в весной вводить в рацион питания поливитамины ,а также употреблять фрукты, овощи, соки, отвар

см. продолжение стр2

Чтоб сильным быть, ловким,
здоровым, веселым
Не стоит есть чипсы
и пить Кока-Колу.
Съешь яблоко, сливы,
лимон, апельсины —
Во фруктах и в ягодах
есть витамины.
Нам справиться с насморком,
гриппом, ангиной
Помогут не чипсы,
а те витамины,
Что в ягодах, фруктах
живут, в овощах,
В сырАх, творогАх,
в молоке и борщах…
Всем нравится сочную,
спелую грушу,
Клубнику, чернику,
смородину кушать…
В различных продуктах —
от рыб до малины,
Для жизни важнейшие
есть витамины.

Промокните после еды губы салфеткой, скажите друг другу спасибо за прекрасный обед, и вы увидите, как ваш малыш обязательно все повторит за вами.

У каждой хозяйки есть в доме парадная скатерть, , для вашего ребенка тоже можно взять небольшую и к обеду достанем красивый сервиз, украсим стол салфетками.. За таким столом он буде есть без капризов.

Главное, что нужно от родителей, - терпение и еще раз терпение. Ни в коем случае не кричите на ребенка, не бейте его даже легонько по ладоням, если он что – то сделал не так, например, начал вдруг есть руками. Иначе процесс еды у ребенка будет вызывать страх.

Удачи вам и все получиться!

<u>Витамины группы «В»</u> - Витамин В1 , В 6, В12 Необходимы для нервной системы, стимулируют работу мозга, улучшают переваривание пищи, особенно углеводов, участвуют в жировом, белковом и водном обмене, способствуют росту организма, нормализуют работу мышц и сердца, повышают защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды, стимулируют работу желудочно-кишечного трактат, эффективны при лечении невритов, невралгий, радикулитов, помогают при морской болезни и укачивании в полете.

Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.

Советы Доктора

Правильное питание — это фундамент здоровья и долголетия , от него зависит правильное развитие детей. В рационе всегда должны присутствовать питательные продукты, а не просто калорийные.

Из белков, жиров, минералов, микроэлементов ребенок «строит» свой организм, как дом из кирпичиков. Энергию для этого также предоставляет пища. Она же руководит развитием ребенка и защищает его от многих вредных влияний окружающей среды. В то же время пища, неподходящая возрасту и особенностям организма ребенка, — самая главная причина тяжелых хронических заболеваний. Неправильное питание оставляет очень длинный след, иногда на всю жизнь. Оно может привести к болезням, которые дадут о себе знать в юном и зрелом возрасте. Детские врачи хорошо знают, что вследствие ошибок вскармливания каждый второй ребенок в последующем заболеет ожирением, каждый третий — сердечно - сосудистым заболеванием

Большинство из нас имеет общие представления о том, какие самые полезные и вредные продукты питания существуют. Об этом часто говорится, пишется и возможно, уже «набило оскомину», но с другой стороны, не все владеют нужной информацией и есть очередной повод задуматься над тем, что мы едим.

Какой бы диеты вы не придерживались или образ жизни не вели, он не будет здоровым и полноценным, если в вашем рационе отсутствуют эти продукты питания. Впрочем, при их употреблении тоже должны соблюдаться принципы меры.

Особое внимание хочется сказать о химических добавках, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по букве Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах, но никакой пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции

Почитай-ка!

1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
2. Безруких, М. М. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

В жизни нам необходимо
Очень много витаминов,
Всех сейчас не перечесть.
Нужно нам побольше есть
Мясо, овощи и фрукты —
Натуральные продукты,
А вот чипсы, знай всегда,
Это вредная еда.

Чем занять ребенка на кухне?

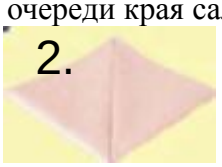
Дидактическая игра
"Поваренок"

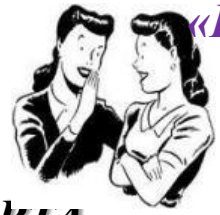
Цель: активизация словаря по теме, обучение правильному употреблению существительных в винительном падеже.
Оборудование: картинки с изображением овощей или натуральные овощи.
Ход. Взрослый просит ребенка «приготовить» для него угощение (щи или салат). Ребенок выбирает нужные овощи для блюда, называет их. Затем объясняет, как он будет готовить это «угощение» (брать, мыть, чистить, резать, варить).

Конструируем вместе с детьми
Тканевая салфетка «Парусник»

Салфетки - фр. *serviette* - *изначальное значение прямоугольный кусок материи для соблюдения чистоты.* В сервировке стола применяют такие виды салфеток: тканевые и бумажные. Тканевые салфетки применяются в качестве дополнения к декору стола. Гостю такую салфетку стоит положить себе на колени. Губы и руки стоит вытирать бумажными салфетками. Различные размеры салфеток предназначены для разных случаев сервировки стола, самым популярным и употребляемым является размер 50*50 см.

1. салфетку сложите пополам, сгиб был справа.
2. складываем еще раз пополам.
3. Нижнюю половину сгибаем по диагонали вверх.
4. Левый угол загибаем вперед. Правый угол так же загибаем вперед.
5. Оба выступающих угла подгибаем назад.
6. Складываем по продольной оси назад.
7. Придерживая рукой отогнутые углы, выдергиваем по очереди края салфетки «паруса»





«По секрету- всему свету!»

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья *Волдаева Артема(гр.№8)* *Волдаева Светлана Анатольевна*

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Икра свекольная

Наименование сырья	Брутто	Нетто	Брутто	Нетто
Свекла оч. до 01.01 х.о. 20%+2% Свекла оч. С 01.01 х.о. 25%+2%	47,0 50,5	37,0	71,0 75,5	55,5
Лук репчатый	9,5	8,0	14,3	12,0
Томат-пюре		2,7		4,0
Масло подсолнечное рафинированное		3,3		5,0
Сахар		0,7		1,0
Лимонная кислота		0,1		0,1
Выход:		**40,0**		**60,0**

п **2.Описание технологии приготовления кулинарной продукции :**

Свеклу предварительно промывают, тщательно перебирают, повторно промывают в проточной воде и отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и нарезают ломтиками или натирают на терке. Лук репчатый перебирают, очищают от кожицы, промывают в проточной воде, шинкуют и кладут в разогретое до температуры 130-140С масло и пассеруют его при t 110С в течение 3-5минут. В конце пассерования добавляют томатное пюре. Измельченную свеклу соединяют с пасеерованым луком, добавляют соль, сахар, лимонную кислоту, тушат 15 минут и охлаждают.

На диету №5 не рекомендуется..

3.Правила оформления, подачи блюд, кулинарных изделий :

Отпускается в салатнике или на тарелке. Оптимальная температура подачи +14+16град.

4.Характеристика изделия по органолептическим показателям:

Внешний вид	Масса из мелко измельченных овощей, поверхность – блестящая от масла
Цвет	Темно-вишневый
Вкус	Характерный для тушеной свеклы с привкусом пассерованого лука. томата
Запах	Характерный для использованных овощей
Консистенция	Сочная, густая, мажущая

5. Срок реализации:

в не заправленном виде при температуре +2+6С в течении 2часов. .

6. Сведения о пищевой и энергетической ценности на 100 г. блюда:

«Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами »

Ингредиенты: кефир, куриные бедра , картофель, травы, соль, перец, томаты

1. В первую очередь делаем маринад.

Приготовление: Добавляем в кефир соль, перец и травы. Бедра маринуем в течении минут 20-25. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы. Томаты «черри» режем на 4 части и тоже выкладываем в форму. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут

Приятного Аппетита!

Спасибо нашим поварам!

Готовят они салатики нам.
Чтоб росли мы умными,
Здоровыми и мудрыми.
Чтоб повышался аппетит,
А это нам – совсем не повредит!

Воспитанники детского сада

Наши мероприятия

В учреждении активно ведется просветительская работа по формированию культуры здорового питания:

Готовятся буклеты, консультации, папки-передвижки с советами о правильном питании с рецептами вкусных и полезных блюд. проводятся развлечения, досуговая деятельность, где много полезной информации о здоровом питании ребята узнают в играх: «Угадай на вкус», «Что попало к нам в роток, что попало на зубок», «Варим щи», «Твое питание - твое здоровье», «Витамины – наши друзья», «Полезное - неполезное». В рамках таких мероприятий воспитатели знакомят детей с полезными свойствами овощей, фруктов, витаминов и их значением для организма, у воспитанников развивается желание следить за своим здоровьем.

«День здорового питания»

Реализация проекта «Прикоснись к природе сердцем»

Ребята, совместно с родителями (законными представителями), посадили в огороде картошку, посели редиску, укроп, фасоль, щавель, петушку. В течение лета воспитанники будут ухаживать за овощами и ждать сбора урожая..