



# Поваренок

информационный ежемесячный журнал

для родителей и детей

**АПРЕЛЬ**

**2023**

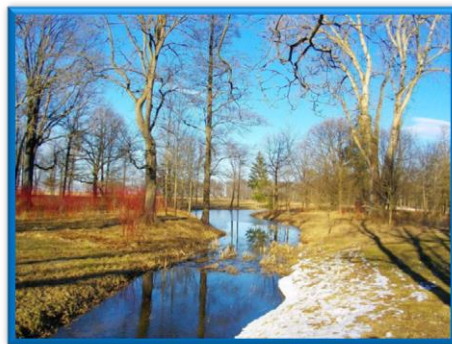
## **Хлеб - всему голова.**

Сегодня мы поговорим **о хлебе.**

В старину на Руси его звали **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 одержит белки, углеводы, витамины группы В, минеральные соли (кальций, железо, фосфор), органические кислоты.**

Хлебом удовлетворяется вся потребность организма человека в углеводах, на треть - в белках, более чем на половину в витаминах. Не позволяйте детям злоупотреблять хлебом, хлебобулочными и мучными изделиями, так как с это может привести к ожирению и другим болезням. 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,...) так как в ней выше содержание растительных волокон, витаминов В,В2,РР.



Апрель! Апрель!

На дворе звенит капель.  
По полям бегут ручьи,  
На дорогах лужи.  
Скоро выйдут муравьи  
После зимней стужи.



## **Пословицы о хлебе**

**Хлеб всему голова.**

**Не красна изба углами, а красна пирогами.**

**Земля - матушка, хлеб - батюшка.**

**Кто трудиться рад, тот будет хлебом богат.**



**Приближается праздник —**

**12 апреля День**

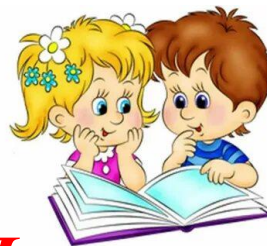
**космонавтики. Мы просим**

**вас рассказать своим детям о**

**Космосе, о комическом**

**транспорте.**

# Космический рецепт Суфле из кур



## «Почитай-ка»

Курица 123 г, яйцо ½ шт,  
молоко 20 мл, сахар(песок) 10 г,  
мука 3г, масло сливочное 5 г, соль  
йодированная 5 г.

Мякоть вареных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, нагревают при помешивании до температуры 100С в течение 5 мин, охлаждают до температуры 50С. В массу вводят соус молочный средней густоты, хорошо взбивают деревянной веселкой, затем вводят размягченное сливочное масло, желтки и взбитые в густую пену белки. Слегка вымешивают снизу вверх и выкладывают на противень, смазанный маслом, слоем в 3 см. Запекают до готовности в жаровочном шкафу в течение 20 минут при температуре 220 -250С или варят на пару 25-30 мин. Готовность определяют по уплотнению массы.

Князева О.Л., Стекина Р.Б. «Я, ты, мы»,  
«Как вести себя» Просв., М, 2004

Аккуратно кушай хлеб -  
Это кухня, а не хлев.  
Не вертись юлой на стуле,  
Головой не лезь в кастрюлю.  
Супчик кушай аккуратно,  
Не выплевывай обратно.  
Пей чаек, не проливая!  
Что за лужица большая?  
Что за грохот? Что упало?  
Маша за столом мечтала.  
Не корми котлетой кошку,  
А сама поешь немножко.  
Вытирай салфеткой рот  
И не капай на живот.  
Ложкой ешь кисель и кашу,  
Суп, пюре и простоквашу.  
Вилкой можно брать картошку,  
Мясо, рис... Не надо ложкой!  
Ручкой можно брать пирог,  
Глазированный сырок.  
И скажи спасибо всем,  
У кого ты пищу ел.



## Поговорки о хлебе

*Чи-чи-чи – пекутся в печке калачи.*

*Чи-чи-чи – очень любим калачи.*

*Чи – чи- чи- на праздник будут калачи.*

*Ач-ач-ач – вот калач.*



### Суммарный объем блюд по приемам пищи (в граммах)

Показатели	От 1 до 3 лет	От 3 до 7 лет
Завтрак	350	400
Второй завтрак	100	100
Обед	450	600
Полдник	200	250
Ужин	400	450
Второй ужин	100	150

# СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА



Сколько должен  
съесть ребенок?

Каждый ребенок индивидуален. Поэтому задача родителей - **обеспечивать полезные продукты и блюда, и время приглашать ребенка к столу.**

Если ребенок совсем не ест молоко, кефир и творог, их можно заменить йогуртом, сыром.

Если ребенок совсем не ест овощи вареные – возможно, он полюбит сырые, запеченные- или ассорти на тарелке.

Если ребенок не любит кашу, добавляйте крупу в суп, котлеты, сырники, покупайте детские хлебцы из гречневой, кукурузной, рисовой крупы, кроме ржаных или пшеничные, они вызывают расстройство желудка и кишечника.

Если ребенок не любит мясо, заменят молочные продукты, яйца, сыр, горох, фасоль, соя баклажаны, рис.

Для утоления «ночного жора» используйте зеленые яблоки, кефир, сырую морковь.



*Чем занять ребенка на кухне?*

## Дидактическая игра «Попробуй и угадай»

**Цель:** развивать вкусовые ощущения детей, знакомить с овощами и фруктами, развивать логическое мышление.

**Материал:** овощи и фрукты

**Ход игры:** нарезать на тарелку мелкими кусочками разные овощи или фрукты, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами пробует, называет. Затем можно прочитать загадку, стихотворение.



# мастер-классы Для родителей



# МАДОУ «Центр развития – детский сад №89» г.Сыктывкара



## Редакционная Коллегия:

Воспитатель группы №1 – Бокова Елена Анатольевна

Воспитатель группы №6 – Белоус Елена Ивановна

*Добро пожаловать на наш сайт!*



Адрес: 167026, г. Сыктывкар, ул. Мира, д. 28/1

телефоны 8(8212) 62-57-44, 63-18-96, 63-14-87

E-mail: [ds\\_89\\_syk@edu.rkomi.ru](mailto:ds_89_syk@edu.rkomi.ru)