



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

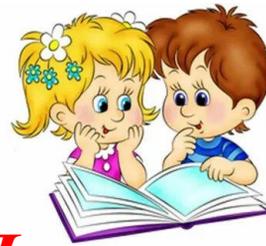
космонавтики. Мы просим

вас рассказать своим детям о

Космосе, о комическом

транспорте.

Космический рецепт Суфле из кур



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.

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.



«Почитай-ка»

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 протоквашу.
Вилкой можно брать картошку,
Мясо, рис... Не надо ложкой!
Ручкой можно брать пирог,
Глазированный сырок.
И скажи спасибо всем,
У кого ты пищу ел.



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.**

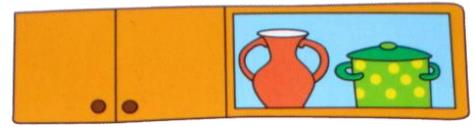
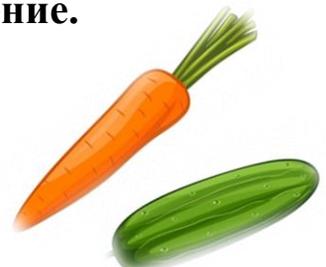
Если ребенок совсем не ест молоко, кефир и творог, их можно заменить йогуртом, сыром.

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