



# Поваренок

информационный ежемесячный журнал  
для родителей и детей

**МАРТ**  
**2023**



## Уважаемые родители!

Обеспечение здоровья населения страны является важным, следовательно, основным направлением государственной политики в области здорового питания населения. **Это нашло свое отражение в Российской программе «Здоровое питание - здоровье нации».** Основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся и воспитанников в РФ нашли свое отражение в Федеральных Государственных Образовательных Стандартах нового поколения (ФГОС). В основополагающих документах отмечается, что формирование культуры здорового питания должно начинаться с самых первых этапов обучения ребенка в дошкольном образовании и продолжаться на протяжении всех лет обучения с учетом возрастных особенностей.



**Встречайте!**  
**Мы начинаем выпускать**  
**новый журнал под названием**  
**«Поваренок»**



***Рыхлый снег темнеет в марте,  
Тают льдинки на окне.  
Зайчик прыгает по парте  
И по карте на стене.***

***Дорогие наши девочки, мамы,  
бабушки, ... все женщины!***  
***Поздравляем вас с наступающим  
праздником! Всего вам только  
самого наилучшего в жизни!***



**В нашем журнале вы сможете узнать:**

Как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое.

## **Наши рубрики:**

- ✓ **«Советы доктора Айболита»**  
советы доктора, психолога, медсестры, народная медицина
- ✓ **«Вот рецепт»**  
предлагаем ознакомиться с технологическими картами(рецептами) ДОУ
- ✓ **«Почитай-ка»**  
расскажем о книгах которые можно почитать с ребенком и узнать много интересного.
- ✓ **«Вместе с детьми»**  
рекомендации по организации совместной продуктивной деятельности.
- ✓ **« Поздравляем!»**  
мы будем поздравлять вас с праздниками текущего месяца

И многое другое...

# **СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА**



## **Витамины группы С**

предохраняют организм от многих вирусных и бактериальных инфекций, повышают эластичность и прочность кровеносных сосудов, помогают очищать организм от ядов, активизируют работу эндокринных желез, особенно надпочечников, улучшают состояние печени, ускоряют заживление ожогов, повышают сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям. **Больше всего их содержится в свежих фруктах, овощах, зелени, шиповнике, облепихе, черной смородине, красном перце.**



# Пища и время года

## Украшаем блюдо

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

**Летом** человек больше двигается, потеет, аппетит снижается и поэтому рекомендуется есть более легкую пищу.

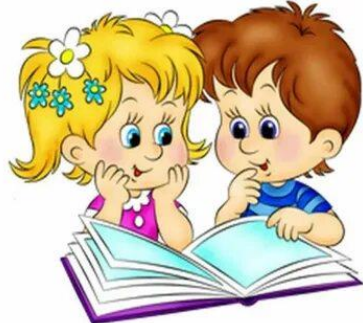
**Осенью** ближе к зиме пища становится менее разнообразной, поэтому рекомендуется использовать все что дала природа человеку. Главные источники витаминов в это время года овощи и фрукты.

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

И вот 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, снижается работоспособность, аппетит. Но это не болезнь, это сказывается недостаток витаминов, т.к. к весне организм исчерпывает все запасы. Организм наших детей тоже испытывает такие симптомы, поэтому рекомендуется **весной вводить в рацион питания поливитамины, а так же употреблять фрукты, овощи, соки и отвар шиповника**. А как только появится первая зелень ( крапива, шпинат, укроп, петрушка... ) включайте все в свой рацион.

Вы не знаете, что делать, если ребенок не ест? Конечно, отсутствие аппетита может быть связано с состоянием здоровья, однако опыт многих мам говорит о другом. Как правило, ребенок не ест, потому что еда не кажется ему аппетитной. И тут на помощь приходят самые разные идеи для украшения блюд.





## «Почитай-ка»

1) Шорыгина Т.А  
«Вежливые сказки».

Этикет для малышей, М,  
Прометей, 2001

2) Насонкина С.А. «Уроки  
этикета» - СПб,  
Акцидент, 1996



## Творожная запеканка

Творог 140 г, крупа манная 10 г,  
молоко 36 мл, яйцо ½ шт,  
сахар(песок) 10 г, ванилин,  
сухари 5 г, масло сливочное 3 г,  
сметана 3 г.

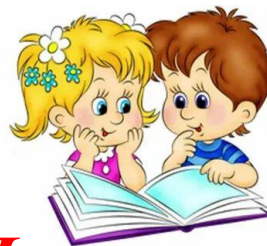
В горячей воде растворяют ванилин и добавляют манную крупу, помешивая, варят 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу перекладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу при температуре 250 градусов до образования корочки, затем в камере температурой 180-200 градусов до готовности 15 мин.

### Распределение в % отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи

Тип организации	Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Д О, орг-и по уходу и присмотру, орг-и отдыха с дневным преб-ем детей	завтрак	20%
	Второй завтрак	5%
	обед	35%
	Полдник	15%
	ужин	25%

# Космический рецепт Суфле из кур



## «Почитай-ка»

Курица 123 г, яйцо  $\frac{1}{2}$  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 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.



## 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

# мастер-классы Для родителей

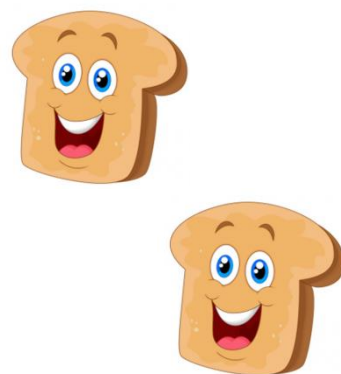


*Картофельная  
запеканка с  
мясом*



# Мастер-класс для воспитанников по изготовлению булочки из теста

*Ах, эти  
булочки!!!*



# 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)