



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.

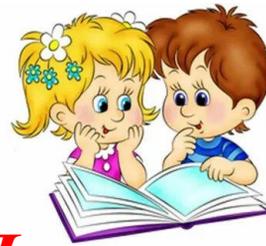
В горячей воде растворяют ванилин и добавляют манную крупу, помешивая, варят 10 минут. Протертый творог смешивают с мукой или заваренной и охлажденной вязкой манной кашей. Добавляют сырые яйца, сахар, соль. Подготовленную массу перекладывают в смазанный сливочным маслом противень слоем 3-4 см.

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 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

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