Информационно - познавательная газета о питании детей дошкольного возраста.

**островок здоровья**



**ТЕМА НОМЕРА: ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ!**

**3 августа 2022 свой вкусный и сочный**

**Читайте в номере:**

**Рубрика: «Поздравляем!»**

**Рубрика: «Советы Доктора Айболита»**

**Рубрика: «Очень вкусно!»**

**Рубрика: «По секрету всему свету»**

**Рубрика: «Чем занять ребенка на кухне»**

**Рубрика: «Почитай-ка»**

**Рубрика: «Вместе с детьми»**

**Рубрика: «Детская страничка»**

**праздник отмечает арбуз - большая и**

**сладкая ягода, которая созревает на бахче**

**и является воплощением самого лета.**

**Воспитанники нашего детского сада не**

**остались в стороне, и присоединились к**

**празднику. Дошколята в этот день много**

**говорили о вкусной ягоде, что из арбуза**

**можно приготовить много вкусных и**

**полезных блюд, в нем много витаминов и**

**полезных веществ.**

РУБРИКА «СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА»

**СЕМЬ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ**

**1. Пища должна быть привлекательна и ароматна.**

**2. Голод утоляют не сладкой пищей, а продуктами, содержащими белок (творог, молоко и т. д.)**

**3. Любой прием пищи начинать с овощей или фруктового сока.**

**4. Выпивать перед ночным сном полстакана кефира.**

**5. Утром, если до завтрака в детском саду более 1,5 часов можно съесть яблоко, салат или полчашки сока.**

**6. Не применять пищевое насилие, ребенок должен есть, если голоден!**

**7. Не выражать вслух негативное отношение к продуктам питания.**

**ПОМНИТЕ:**

**«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – ЭТО СЧАСТЛИВАЯ СЕМЬЯ!»**

РУБРИКА «ОЧЕНЬ ВКУСНО!»

**Технологическая карта № 51**

**Наименование изделия: Котлеты рубленые из кур**

**Номер рецептуры: 305**

**Наименование сборника рецептур** Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011. – 584 с.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Наименование сырья | Расход сырья и полуфабрикатов | | | |
| с 1-3 лет | с 1-3 лет | с 3-7 лет | с 3-7 лет |
| Брутто, г | Нетто, г | Брутто, г | Нетто, г |
| Цыплята-бройлеры 1 категории потрошеные охлажденные | 95,25 | 44,30 | 127 | 59,06 |
| Хлеб пшеничный | 11 | 11 | 15 | 15 |
| Молоко или вода | 15,75 | 15,75 | 21 | 21 |
| Масло сливочное | 2,25 | 2,25 | 3 | 3 |
| Масса полуфабриката |  | 71 |  | 95 |
| Масса запеченных котлет | - | 60 | - | 80 |
| Выход |  | 60 |  | 80 |

Химический состав данного блюда на 60 г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Пищевые вещества (г) | | | | Энерге- тическая ценность (ккал) | Витамины (мг) | | | Минеральные вещества (мг) | |
| Б | в т.ч. животные | Ж | У | C | B1 | В2 | Ca | Fe |
| 9,43 |  | 9,64 | 9,97 | 163,99 | 0,49 | 0,06 | 0,1 | 26,4 | 1,09 |
| Химический состав данного блюда на 80 г. | | | | | | | | | |
| 12,57 |  | 12,86 | 13,30 | 218,66 | 0,66 | 0,08 | 0,13 | 35,2 | 1,45 |

**Технология приготовления**

Тушки птицы промывают проточной водой и укладывают разрезом вниз для стекания воды. Для обработки сырой птицы выделяют отдельные столы, разделочный и производственный инвентарь.

Мякоть кур пропускают через мясорубку с частой решеткой, смешивают с замоченным в воде или молоке хлебом, добавляют соль, тщательно перемешивают и пропускают второй раз через мясорубку и выбивают до получения однородной массой. Готовую котлетную массу порционируют, панируют, кладут на смазанный маслом противень и запекают

**Требования к качеству**

Внешний вид: овально-приплюснутой формы

Консистенция: сочная, мягкая.

Цвет: светло-коричневый.

Вкус и запах: запеченного мяса птицы.

**Семья**

**КУЧМИНОЙ ПОЛИНЫ**

РУБРИКА «ПО СКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»

**ПОЛЕЗНАЯ ПИЦЦА**

**Ингредиенты**

**Тесто:**

**1 пачка сухих дрожжей**

**200 мл воды**

**1 ч. ложка соли**

**1 ч. ложка сахара**

**250 гр. муки**

**Масло подсолнечное 3-4 ст. ложки**

**Начинка:**

**Куриная грудка варёная 1 шт.**

**Помидоры 3 шт.**

**Грибы шампиньоны (или любые другие)**

**Сыр твёрдый 200 гр.**

**Соус томатный (для смазывания)**

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

Дрожжи залить тёплой водой, добавить сахар и оставить в теплом месте на 10 минут. Поднявшиеся дрожжи влить в миску с мукой, добавить соль и замесить тесто. В конце добавить растительное масло, тщательно вымесить, накрыть полотенцем и оставить в теплом месте на 30-40 минут. Для начинки мелко нарезать варёную куриную грудку, помидоры нарезать кружками. Грибы обжарить на небольшом количестве растительного масло до полуготовности. Сыр натереть на мелкой терке. Подошедшее тесто раскатать в тонкий пласт, и растянуть руками на смазанном маслом противне. Смазать тесто томатным соусом. Сверху выложить помидоры кружочками, куриную грудку и грибы. Отправить в духовку, разогретую до 180 градусов на 15 минут. Через 15 минут достать пиццу, посыпать сыром, и отправить в духовку ещё на 5-10 минут. Пицца готова. Приятного аппетита!



**БЛИНЫ С ДЫРОЧКАМИ**

**Ингредиенты:**

**Молоко  — 3 стакана**

**Яйца куриные  — 3 шт.**

**Мука  — 1,5 стакана**

**Сахарный песок  — 2 ст. ложки**

**Соль  — 0,5 чайных ложки**

**Подсолнечное масло  — по вкусу**

**Семья**

**БЕРТРАМ ВИКТОРИИ**



**Семья**

**КОНЦЕВОЙ АЛЕКСАНДРЫ**

РУБРИКА «ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА НА КУХНЕ?»

***РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ НА КУХНЕ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ*** *ОТ 5 до 7 лет*

 Мама часто занята домашними делами – но это не повод не заниматься развитием ребёнка! Можно придумать много полезных развивающих игр.  Их просто организовать на любой кухне и развивать фантазию, память, мышление, ловкость, координацию движений, тренировать мелкую моторику.

Хит сезона в этом возрасте – разнообразное тесто. Специальное соленое тесто пригодится для поделок. Для такого теста в равных пропорциях смешайте муку и мелкую соль, добавьте воды до консистенции мягкого пластилина, и после этого начинайте лепить самые разные фигурки. Потом они постепенно затвердеют на воздухе. Если вы хотите ускорить этот процесс, подсушите поделки в духовке на самом слабом огне.

Но, возможно, ваш малыш жаждет на равных правах принимать участие в подготовке ужина? Тогда предложите ему раскатать песочное тесто, вырезать формочками печенье, украсить его изюмом или орехами. Вам останется лишь поставить противень с печеньем в духовку, а потом торжественно водрузить на стол первый кулинарный шедевр вашего чада.

**«Золушка»**

[](https://dou55.edu42.ru/wp-content/uploads/sites/50/2020/05/8648_result.jpg)Насыпьте в миску макароны разного сорта (ракушки, спиральки, трубочки) и предложите малышу их рассортировать.

Посчитайте вместе с ребенком, сколько макарон каждого сорта было в миске.

Кроме того, макароны-трубочки можно нанизывать на шнурок, получатся бусы. Одновременно тренируется мелкая моторика.

РУБРИКА «ПОЧИТАЙ-КА»

***«Заяц — сладкоежка»***

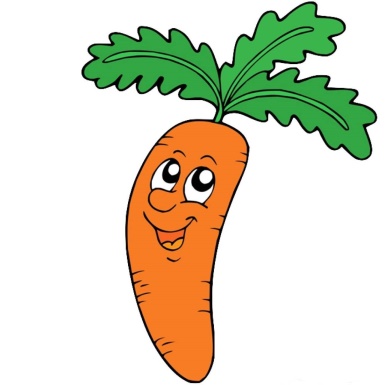
В одном лесу жил необыкновенный заяц. Необыкновенный, потому что все зайцы любили грызть капустные кочерыжки, а этот заяц питался исключительно сладостями. Прибежит в деревню, встанет посреди улицы на задние ноги, начнет кувыркаться, кружиться, забавно подпрыгивать. Артист, да и только!

Ребятне и взрослым очень нравился этот заяц. Угощали его конфетами, печеньем, даже варенье наливали в капустный листочек. А он все съест и в лес ускачет.

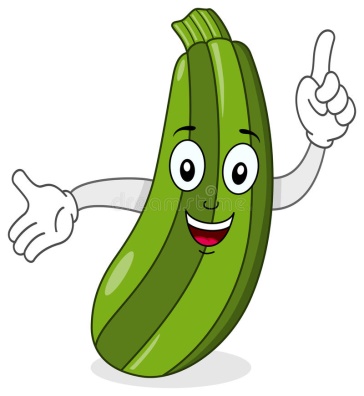
Так и питался зайка. Стал толстый, неуклюжий, ленивый. Потом и другая беда стала донимать. Заболели у зайца зубы, да так сильно, что не спал он три дня и три ночи, стонал, слезы лил. Пожалели его другие зайцы, принесли ему много моркови, репы да капусты: «Ешь, зайка, овощи. Они очень вкусные и полезные, потому что в них много витаминов. И помни, не заячье это дело — конфеты грызть».

Послушался друзей заяц. Стал водичку пить ключевую, есть овес и морковочку, свеклу и капусточку. Больше о больных зубах и не вспоминал!

***«Как помирились Морковочка и Кабачок»***

Жила — была на одном огороде девица-краса зеленая коса Морковочка. Рядом с ней на парниковой куче рос и толстел Кабачок-боровичок. Оба овоща очень любили, когда хозяйка поливала их из лейки, радовались летнему солнышку, росли и набирались сил. Одно плохо – часто ссорились. Все спорили – кто из них вкусней, нужней да полезней для здоровья.

Морковочка хвасталась: «Я лучше тебя! Я оранжевая, хрустящая, сочная. А сколько во мне витаминов-каротинов! У всех, кто со мной дружит зубки крепкие, здоровые, а зрение распрекрасное. Вот какая я!».

Кабачок ей не уступал. Он громко и важно доказывал своей соседке, что есть блюда из кабачков всем очень полезно и необходимо, ведь кабачок овощ диетический.

Так и спорили они все лето. Пришла осень, стала хозяйка собирать урожай, делать вкусные заготовки на зиму из моркови, кабачков и других овощей. Все ели, радовались, хвалили вкусные овощи и умелые руки хозяйки.

С тех пор Кабачок и Морковочка стали дружить и больше никогда не ссорились, потому что оба они вкусные и

полезные!

**Мастер - класс "Объемная аппликация «Фруктовая тарелка»"**

РУБРИКА «ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ»

**Для этого нам понадобится:  
1. Цветная бумага;  
2. Бумажная тарелка;  
3. Клей;  
4. Ножницы.**

Готовим шаблоны для яблока, груши, винограда, сливы и листочков к ним.





Берем лист бумаги формата А5 и складываем его пополам и еще раз пополам. Обводим шаблоны фруктов.



Если дети маленькие и еще не могут аккуратно обвести шаблон, то лучше сделать заготовки самим. Для каждого фрукта нам понадобится 4 детали.



Каждую деталь складываем пополам.

Наносим клей на одну из половинок и склеиваем их так, чтобы вторые половинки остались свободными. Склеиваем 4 половинки груши.

Также поступаем и со всеми остальными фруктами.



Вырезаем листочки из зеленой бумаги.

Располагаем фрукты на тарелке, прикладывая зеленые листочки.

****

***Мы за столик сели,***

***Фартучки надели,  
Будем есть мы фрукты –  
Вкусные продукты.***

РУБРИКА «ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА»





**От редакции**

**Уважаемые читатели!**

**Вы держите в руках первый номер газеты «ОТРОВОК ЗДОРОВЬЯ», которая теперь будет выпускаться именно для Вас.**

**В нашей газете Вы найдете следующие рубрики: «Поздравляем!», «Советы Доктора Айболита», «Очень вкусно!», «По секрету всему свету», «Чем занять ребенка на кухне», «Почитай-ка», «Вместе с детьми», Детская страничка» и еще много интересного и полезного для неравнодушных взрослых.**

**Мы будем благодарны Вам за рекомендации и отзывы о газете, которые помогут ей стать еще интересней и полезней. Вы можете обратиться к воспитателям с вопросами о питании, ответы на которые вы хотели бы прочесть на страницах газеты. А мы, в свою очередь, постараемся ни один из них не оставить без внимания. Если кто-то из Вас хочет поделиться опытом, рассказать о своих семейных блюдах – пишите, мы с удовольствием опубликуем Ваши заметки.**



**Написать в редакцию Вы можете по Е-mail:**

**https://sadovaya.72@mail.ru**

**Главный редактор: Усевич И.М.**

**старший воспитатель**

**Редактор и составитель: Молчанова Т.В. инструктор ФК**

**Сайт детского сада:**

**https://dsalenushka.yak-uo.ru**

**Сайт Телеграмм:**

**https://t.me/yakalenushka**