Информационно - познавательная газета о питании детей дошкольного возраста.

**островок здоровья**



**ТЕМА НОМЕРА: «ПРАВИЛЬНО ПИТАЙСЯ – ЗДОРОВЬЯ НАБИРАЙСЯ!»**

|  |  |
| --- | --- |
| Фестиваль «Ах, картошка-объеденье!»объединил жителей региона в Яковлевскомгородском округе. Potatoes delicious pic07 270x180 9z6Село Кустовое Яковлевского городского округа-одно из самых раздольных и живописных уголков нашей земли. Именно здесь ежегодно проходит праздник картошки. И этот год не стал исключением. 11 сентября 2022 года жители села и соседи из ближайших поселений пришли на праздник. На площади перед домом культуры развернулось театрализованное представление. Столы с угощеньями ломились от разносолов и яств. Свои блюда представляли школа, детский сад, администрация. Угощали картофельной кашей, драниками, варениками с картошкой, картофельными клецками и горячим чаем.  Potatoes delicious pic02 270x180 9z6Поражали своим разнообразием выставки поделок народных умельцев, мастеров и мастериц. | **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»** |

РУБРИКА «СОВЕТЫ ДОКТОРА АЙБОЛИТА»

Ваш ребенок уже давно сидит за общим столом, ест и пьет самостоятельно. А что он ест? То же, что и взрослые? А Вы уверены, что это правильно? Питание детей дошкольников должно учитывать особенности его пищеварительной системы, она еще не окрепла и не сформировалась. Рацион питания ребенка  должен состоять из легко усваиваемых компонентов.

**Основные принципы здорового питания дошкольников:**

****- энергетическая ценность должна соответствовать возрасту; завтрак должен составлять 25% суточной энергетической ценности, обед - до 40%, полдник - 10%, а ужин 25%;

- важно соблюдать режим питания дошкольника;

- все пищевые факторы должны быть сбалансированы.

1. Если Вы кормите ребенка дома после детсада, взгляните на меню дня перед уходом. Не готовьте те продукты или блюда, которые он уже ел.
2. ****Не угощайте ребенка деликатесами - икрой, копченостями. Можно получить раздражение нежной слизистой оболочки желудка, а пользы от такого продукта ребёнку не будет.
3. Не забывайте, что каждый день рацион питания ребенка должен состоять из молочных продуктов. Ежедневно кормим ребенка овощами, фруктами и соками. Хлеб выбирайте правильный, из цельных зерен, ржаной, а макароны, сделанные из муки твердых сортов пшеницы. Источником легкоусвояемого белка является мясо, лучше, если это будет телятина, мясо кур и индейки. Рыбу предпочтительно взять нежирную: треску, судака, хек, минтай, горбушу.

РУБРИКА «ОЧЕНЬ ВКУСНО!»

**Технологическая карта №87**

**Наименование изделия: Напиток витаминизированный «Витошка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Наименование продуктов** | **Масса, г** | | **Масса, г** | |
| **брутто** | **нетто** | **брутто** | **нетто** |
| Смесь сухая с витаминами для напитка со вкусом персика (промышленного производства) со вкусом персика | 10 | 10 | 20 | 20 |
| Вода | 90 | 90 | 180 | 180 |
| Выход |  | 100 |  | 200 |

Химический состав данного блюда на 100 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 |
| - | - | - | 9,5 | 40,0 | 10,0 | 0,15 | 0,17 | - | - |

Химический состав данного блюда на 200 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 |
| - | - | - | 19,0 | 80,0 | 20,0 | 0,3 | 0,34 | - | - |

**Технология приготовления**

Смесь сухую растворить в кипяченой или бутилированной воде комнатной температуры.

Температура подачи не ниже +15º С.

**Требования к качеству**

|  |
| --- |
| Внешний вид: жидкость налита в стакан  Консистенция: жидкая  Цвет: соответствующий Вкус: соответствующий Запах: соответствующий |

РУБРИКА «ПО СКРЕТУ ВСЕМУ СВЕТУ»

****

**Творожная запеканка**

Для теста: 400гр. творога любой жирности

* 2яйца
* 2ст.л. с горкой сметаны
* 4ст.л. манной крупы
* 4ст.л. сахара
* 1/3ч.л. негашёной соды
* 1/4ч.л. соли
* 8гр. ванильного сахара
* 2-3ст.л. сметаны для смазывания запеканки перед выпечкой

Готовим:

Растерять творог, добавить к нему сметану, сахар, ваниль, соль, соду, слегка взбитые яйца вилкой. Все перемешать. Добавить манку. Оставить тесто постоять 15-20мин. Форму смазать сл. маслом, просыпать сухарями или манкой. Переложить тесто в форму, разровнять. Для тонкой корочки и для того чтобы запеканка не поднялась "горбом", смазать запеканку сметаной. Сл. масло растопить и распределить по поверхности. Выпекать в предварительно разогреть духовке до 180гр.С.30-40мин.

**СЕМЬЯ МИГРИН АЛИСЫ**

**"Оладьи"**

Ингредиенты:

• кефир – 300 мл.

• мука – 450 г.

• сода – 1 ч. л.

• лимон – 1 шт.

• сахар – 6 ст. л.

Приготовление:

1. Кефир влить в глубокую миску, всыпать соду, перемешать и оставить минут на 5.

2. Лимон вымыть и обдать кипятком. Снять с лимона цедру, а затем выдавить из лимона сок.

3. Добавить цедру, сок лимона и сахар в кефир, слегка перемешать.

**СЕМЬЯ БЕЛЫШ СЕРАФИМА**

4. Затем добавить просеянную муку.

5. Полученную массу тщательно перемешать силиконовой ложкой. Тесто должно получиться воздушным и однородным.

6. Сковороду хорошо разогреть и добавить растительное масло. Выкладывать по 1 столовой ложке теста. Выпекать оладьи до золотистого цвета с двух сторон.

**"Перец фаршированный для детей"**

Ингредиенты:

перец болгарский – 8 шт.

фарш говяжий или куриный– 400 г

рис отваренный – 1 ст.

лук репчатый – 1 шт.

морковь – 2 шт.

соль – по вкусу

сок томатный – 2-3 ст.

Приготовление:

1. Отварить рис. Чтобы получился 1 стакан отварного, возьмите 100-120 г сухого (немногим больше 0,5 стакана), промойте, залейте 1,5 ст. воды, слегка посолите и отварите, но не до полной готовности, а чтобы он внутри оставался твердым. 2. Подготовка перцев: срежьте с них шляпку с плодоножкой и почистите семена.

**СЕМЬЯ ЗОЛОТУХИНА МАКСИМА**

3. Рис смешайте с фаршем. Добавьте туда же очень мелко нарубленный лук,

посолите и хорошенько перемешайте.4. Натрите морковку на терке. 5. Нафаршируйте перцы полученной смесью, прикройте сверху шляпкой с плодоножкой и установите их вертикально в глубокий сотейник, жаровню или кастрюлю. Главное, чтобы они стояли в один ряд и достаточно плотно. Посыпьте сверху и между перцами натертую морковку.6. Залейте перцы томатным соком и добавьте воды, чтобы они были полностью покрыты жидкостью. Накройте крышкой, доведите до кипения и тушите на медленном огне под закрытой крышкой минут 40. Готовый фаршированный перец подавайте с подливой, в которой он тушился, и сметаной. Приятного аппетита!

РУБРИКА «ЧЕМ ЗАНЯТЬ РЕБЕНКА НА КУХНЕ?»

***РАЗВИВАЮЩИЕ ИГРЫ НА КУХНЕ***

***ДЛЯ ДЕТЕЙ*** *ОТ 5 до 7 лет*

***1. Лепка из теста***

Что развивает: мелкую моторику, воображение

Что нужно: тесто

Отличная игра, которая поможет занять ребенка, пока вы готовите. Даже если вы не собираетесь печь пироги, сделать небольшое количество теста специально для малыша не займет у вас много времени. Предложите ребенку вылепить из теста овощи, посуду для кукол, фигурки животных или игрушки.

***2. Художник***

Что развивает : воображение, моторику

Что нужно: мука, соль, манка

Для того чтобы рисовать, не обязательно нужны кисти и краски. Насыпьте на тарелку муку, соль или манку и предложите ребенку создать **картину при помощи пальчика**.

***3. Макаронные украшения***

Что развивает: мелкую моторику

Что нужно: макароны разной формы с дырочкой внутри, длинная нитка

Дайте малышу прочную нитку и макароны разной формы с дырочкой внутри, пусть он нанизывает их на нитку, чтобы получились красивые бусы или браслет. Если малышу трудно просовывать нитку в макароны, можно привязать с одной стороны палочку или спичку.

РУБРИКА «ПОЧИТАЙ-КА»

## *Сказка «Живые витамины»*

Жила-была на свете девочка Маша, которая не любила есть фрукты. Конфеты, печенье, пирожные ей подавай, а вкусные и полезные фрукты есть отказывалась.

Однажды утром девочка проснулась и поняла, что сил у нее совсем нет. Даже с кровати встать не смогла.

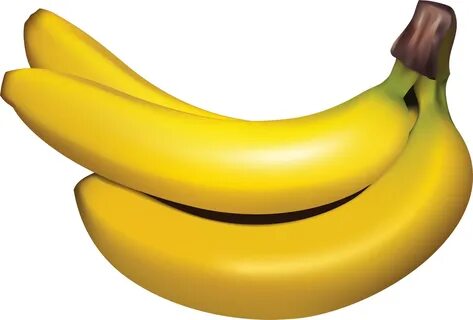
— Не заболела ли ты? — обеспокоенно спросила мама.

— Да вроде нет. Но что-то вставать совсем не хочется, хотя вроде бы выспалась, — ответила Маша.

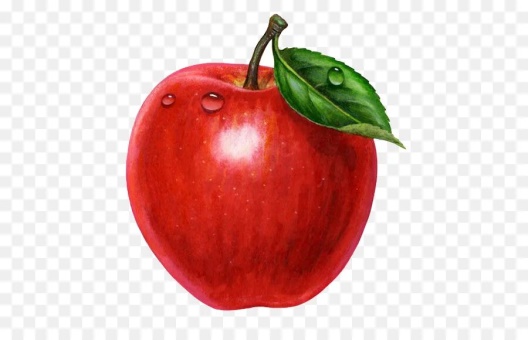
Поняла мама, в чем дело. На дворе зима, а фрукты доченька не ест, вот и не хватает ее организму витаминов.

— Давай я приготовлю для тебя волшебный салат — из живых витаминов, — предложила мама.

— А как это? — удивленно поинтересовалась Маша.

— Сейчас увидишь, — с этими словами мама отправилась на кухню.

Взяла яблоко, банан, апельсин, хурму и грушу. Мама помыла и нарезала фрукты, добавила к ним сливки и мед, перемешала и принесла девочке.

— Что это? — удивилась Маша.

— Мы живые витамины, — хором ответили фрукты.

— Во мне много железа для хорошего гемоглобина, — гордо заявило яблоко.

— А во мне много витаминов группы В, которые очень нужны твоей нервной системе, — сказал банан.

— Во мне много витамина С для крепкого иммунитета, — воскликнул апельсин.

— А во мне много йода для твоего ума и развития, — сказала хурма.

— Во мне много фруктозы и фолиевой кислоты, — отозвалась груша.

— А еще мы кормим твоих полезных бактерий в животике, чтобы микрофлора в кишечнике была в порядке! — хором сказали фрукты.

Съела Маша фруктовый салат и заметила, как сил у нее заметно прибавилось.

С тех пор вместо конфет и шоколадок девочка предпочитала лакомиться полезным салатом из фруктов, который насыщал ее организм витаминами и энергией.

РУБРИКА «ВМЕСТЕ С ДЕТЬМИ»

**Мастер-класс в технике пластилинографии «Кукуруза»**

**Пластилинография — одно из самых***«молодых»* направлений изобразительного творчества, нетрадиционная **техника лепки**, которая позволяет создавать выпуклые, барельефные, образы **пластилином** на твёрдой горизонтальной поверхности.









«Вырастаю всем на диво,

Высока, стройна, красива!

Прячу в светлые перчатки

Золотистые початки.

Пусть не слаще я арбуза,

Но сытней, я -*(****Кукуруза****)*»

РУБРИКА «ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА»



***ПАЛЬЧИКОВАЯ ИГРА «КОМПОТ»***













**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**