

# «Поваренок»

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 10 января 2014 г.

№ 1 **Январь**

*Уважаемые родители !*



**Мы за здоровое  
питание!**



В **январе** что день, то праздник,  
За окном мороз-проказник  
Щиплет за носы и уши  
Тех, кто мам своих не слушал.  
Для забав ушей не жаль,  
За окном уже... **январь!**

## Поздравляем !

С Новым Годом  
и Рождеством!



**УВАЖАЕМЫЕ  
РОДИТЕЛИ И ДЕТИ!**

Поздравляем вас с **Новым годом и  
Рождеством!** Желаем всем всего  
только самого наилучшего ! А также  
мы поздравляем вас с **Крещением  
Руси Великой!**

**С Днем Рождения!**  
Мы поздравляем 31 января  
**Почекуюеву Алину**

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» и Республиканской целевой программе «Здоровое питание (2006-2010 годы)». Основные подходы к формированию культуры здорового питания обучающихся и воспитанников в Р Ф нашли отражение в Федеральных Государственных Образовательных Стандартах нового поколения (ФГОС), национальной образовательной инициативе «Наша новая школа». 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. Министерство образования и науки Российской Федерации рекомендовало для использования в практической работе методические рекомендации «Формирование культуры здорового питания обучающихся и воспитанников», разработанные Институтом возрастной физиологии РАО

*см.продолжения стр 2...)*



## Поэтому мы в этом году начинаем выпускать новую газету под названием «Поваренок!»

В нашей газете вы сможете узнать:

- как правильно организовать питание детей дошкольного возраста, чем и как кормить ребенка, о пользе витаминов и многое другое.... Для этого мы решили в нашей газете выделить следующие рубрики:
- «Советы Доктора Айболита» - советы врачей, психолога, медсестры, народная медицина,
- «Очень вкусно!» - предлагаем вам ознакомиться с технологическими картами по которым наши повара готовят блюда для ваших детей в ДООУ, а также вам самим обменяться опытом (рецептами) приготовления ваших любимых семейных блюд.
- «Чем занять ребенка на кухне» мы познакомим вас с различными дидактическими играми, которые можно предложить ребенку для игры на кухне
- «Почитай-ка» -расскажем о книгах, которые вы сможете прочитать ребенку, и самим узнать что-то новое и интересное
- «Советы педагога» вы сможете ознакомиться с нашими консультациями, рекомендациями, памятками.
- «Поздравляем!» мы будем поздравлять вас с праздниками текущего месяца и наших именинников.
- «Вместе с детьми» -рекомендации по организации совместной творческой продуктивной деятельности

### Уважаемые родители и дети!

По всем интересующим вопросам, с отзывами и предложениями просим обращаться к воспитателям группы.

Мы также просим принять участие в создании следующего номера нашей газеты.

Где же **витамин «А»** найти,

Чтобы видеть и расти?

И морковь, и абрикосы

Витамины в себе тот носят.

В фруктах, ягодах он есть.

Их нам всех не перечислить.



## Советы Доктора Айболита

Сколько должен съесть ребенок?

*Каждый ребёнок индивидуален.*

*У каждого человека гены*

*определяют разные потребности, а потому невозможно точно ответить, сколько же должен есть ребёнок*

*Дети зачастую лучше родителей знают, сколько еды им нужно. Поэтому Ваша задача - обеспечивать полезные продукты и блюда и*

*вовремя приглашать ребёнка 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 и рисовой крупы., кроме ржаных или пшеничных, они вызывают сильное расстройство желудка и кишечника. Если ребенок не любит мясо, заменят молочные продукты, яйца, сыр, горох, фасоль, соя, баклажаны, риса. Для утоления «ночного жора» используйте зеленые яблоки, кефир, сырую морковь.



**Витамин «А»** - предотвращение нарушения зрения в сумерках, способствует формированию светочувствительного пигмента (родопсина), обеспечивает целостность поверхностных клеток, которые формируют кожу, слизистые оболочки ротовой полости, кишечника, дыхательных и половых путей, повышает сопротивляемость организма различным инфекциям., способствует росту и укреплению костей, сохранению здоровья кожи, волос, зубов, десен., оказывает антираковое действие, эффективен при лечении аллергии, повышает внимание и ускоряет скорость реакции., при наружном применении эффективен при лечении фурункулов, карбункулов. Витамина А содержится в печени, сливочном масле, яичном желтке, сливках, рыбьем жире., в моркови, абрикосах, листьях петрушки и шпината, тыкве.

## Почитай-ка!



1. Буянова, Н. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина / Н. Буянова. – М.: АСТ, 1998.

2. Зайцев, Г. Твое здоровье / Зайцев Г., Зайцева А. – СПб., 1997.

Я дружу немножко со столовой ложкой.  
Только ротик открываю,  
Ложка с **кашей** заезжает,  
Плюх! Ко мне на язычок,  
Щёчки дружно чмок-чмок-чмок!  
Все довольны: я, мой ротик  
И мой сытенький животик! Ай да суп!

Л.Разумова

## Рисуем Морковь

Морковь имеет удлинённую форму: один конец толще, а другой тоньше. Тонкий кончик моркови заострён, а толстый— закруглён. Морковь оранжевого цвета.



## 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 мелкими ломтиками морковь или свеклу, положить на блюде, накрыть салфеткой. Ребенок с закрытыми глазами пробует, называет. Затем можно прочитать загадку, стихотворение

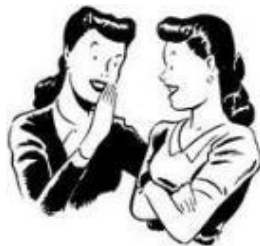
## Украшаем блюдо

Предложите ребенку пофантазировать, и оформить красиво блюдо





«По секрету- всему свету!»



Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья **Никулиной Кати**



**«Курица маринованная в кефире, запечённая с картофелем с травами и чесноком»**

**Ингредиенты:** кефир, куриные бедра, картофель, травы, соль, перец, чеснок, томаты  
 1. В первую очередь делаем маринад.  
**Приготовление:** Мелко режем чеснок, добавляем его в кефир, солим, добавляем перец и травы. Бедра маринуем в течении минут 20-25. Картофель чистим, режем дольками. Укладываем его в форму для запекания, добавляем оливковое масло, соль, перец, травы. Зубчики чеснока раздавить ребром ножа и уложить на картофель. Томаты «черри» режем на 4 части и тоже выкладываем в форму. Сверху на картофель выкладываем курицу и заливаем остатками маринада. Запекаем в духовке при 200 градусах около 40 минут

Приятного Аппетита!



**Внимание!** СПАСИБО ЗА ВКУСНЫЙ РЕЦЕПТ!

**КОНКУРС на лучшую фотографию « Как я помогаю на кухне»**

Предлагаем вам поучаствовать совместно с детьми в конкурсе с 9.01 по 29.01.2014 г.



Выпуск. № 1 31 января 2014г.  
 в МБУ №153 «Олеся» г.Тольятти Тираж 30 экз.  
 Редактор - . Воспитатель средней группы «Б»  
 Тришина Ю.Ю

Технологические карты приготовления блюд для детского сада (ДОО) по новому СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию

и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", пищевая ценность блюд, витамины, разрешенные блюда

**«Суфле из рыбы»**

Технологическая карта №68

сборника рецептов: Метод. материалы «Организация детского питания в дошкольных учреждениях» под ред. Акад. РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества				Минер. вещества, мг	Витамины, мг			
Белк	Жир	Углевод	Энерг. Ценност	Са	Fe	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C
г	г	г	ккал					
6,140	3,740	5,456	78,681	60,560	0,531	0,065	0,1240	636
Наименование сырья				Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция				
				Брутто, г	Нетто, г			
Рыба свеж.				70	35			
Молоко				35	35			
Мука				5	5			
Яйцо				1/6	6			
Масло сливочное				3	3			
Выход:					60			

**Технология приготовления:**

Рыбу освобождают от костей, отваривают в небольшом количестве воды. Вынимают, пропускают через мясорубку, смешивают с молочным соусом, желтками, взбивают белки, солят, выкладывают на смазанный маслом противень, сверху обрызгивают растопленным маслом и запекают.

# «Поваренок»

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 1 февраля 2014 г.  
№ 2

## Февраль



*«Манеры человека- это зеркало , в котором отражается его портрет»*

*И.Гёте*

*«Хорошими манерами обладает тот, кто наименьшее количество людей ставит в неловкое положение»*

*Д. Свифт*

***Уважаемые родители !***

Учить детей правильно вести себя за столом нужно уже с раннего возраста. Чем дети младше, тем быстрее они воспринимают все тонкости поведения и охотнее следуют правилам.

Этикет за столом описывает правила и нормы поведения в обществе, независимо от пола и возраста для каждого человека. Правила и нормы поведения следует прививать ребенку, не только когда вы посещаете или принимаете гостей, а и в повседневной жизни. Этикет за столом для детей ничем особенно не отличается от этикета для взрослых. Вопрос состоит в том, как правильно объяснить малышу понятие этикета и научить его всем аспектам и нюансам поведения за столом . У детей ведущей является игровая деятельность

Начнем с сервировки стола: ставим на стол большие плоские тарелки, на них - глубокие для супа, нож - справа, лезвием к тарелке, рядом - ложка, слева – вилка, а чуть правее от тарелки стакан или фужер для напитка. Предложите ребенку самому накрыть на стол – для него это приятная игра. Зато потом он будет чувствовать себя непринужденно и в ресторане, и за праздничным столом в гостях.

В 3- 4 года ребенок уже вполне может управлять вилок и ножом. Только вилок и столовый нож подберите «детского» размера  
*см продолжение на стр2*



Изменчивый месяц февраль- Он любит весну, и зимы ему жаль. Он льдистою дымкой стекло по утрам затемняет, А в полдень он яркие слёзы роняет. И, жмурясь сквозь солнце глядит он в замлевшую даль, Улыбчиво-грустный, обманчивый месяц февраль.

***Поздравляем !***



*Дорогие наши мальчики, папы, дедушки, ... все мужчины!*

*Поздравляем вас с наступающим праздником! Всего вам только самого наилучшего в жизни!*

***С Днем Рождения!***

*Мы поздравляем*

*Дьяконова Максима - 4 февраля*

*Васильева Артема -8 февраля*

*Королеву Дарью-10 февраля*

*Малькову Софью- 16 февраля*

*Никулина Екатерину -27 февраля*

См.Начало на стр1

Промокните после еды губы салфеткой, скажите друг другу спасибо за прекрасный обед, и вы увидите, как ваш малыш обязательно все повторит за вами.

У каждой хозяйки есть в доме парадная скатерть, для вашего ребенка тоже можно взять небольшую и к обеду доставим красивый сервиз, украсим стол салфетками.. За таким столом он будет есть без капризов.

Главное, что нужно от родителей, - терпение и еще раз терпение. Ни в коем случае не кричите на ребенка, не бейте его даже легонько по ладоням, если он что - то сделал не так, например, начал вдруг есть руками. Иначе процесс еды у ребенка будет вызывать страх.

*Удачи вам и все получится!*



**Витамины группы «В» - Витамин В1, В6, В12**

Необходимы для нервной системы, стимулируют работу мозга, улучшают переваривание особенно углеводов, участвуют в жировом, белковом и водном обмене, способствуют росту организма, нормализуют работу мышц и сердца, повышают защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, эффективны при лечении невритов, невралгий, радикулитов, помогают при морской болезни и укачивании в полете.

Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.



Свекла, яблоко, картофель

Репка, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.



## Советы Доктора

Правильное питание — это фундамент здоровья и долголетия, от него зависит правильное развитие детей. В рационе всегда должны присутствовать питательные продукты, а не просто калорийные

Из белков, жиров, минералов, микроэлементов ребенок «строит» свой организм, как дом из кирпичиков. Энергию для этого также предоставляет пища. Она же руководит развитием ребенка и защищает его от многих вредных влияний окружающей среды. В то же время пища, неподходящая возрасту и особенностям организма ребенка, — самая главная причина тяжелых хронических заболеваний. Неправильное питание оставляет очень длинный след, иногда на всю жизнь. Оно может привести к болезням, которые дадут о себе знать в юном и зрелом возрасте. Детские врачи хорошо знают, что вследствие ошибок вскармливания каждый второй ребенок в последующем заболеет ожирением, каждый третий сердечно - сосудистым заболеванием

Большинство из нас имеет общие представления о том, какие самые полезные и вредные продукты питания существуют. Об этом часто говорится, пишется и возможно, уже «набило оскомину», но с другой стороны, не все владеют нужной информацией и есть очередной повод задуматься над тем, что мы едим.

Какой бы диеты вы не придерживались или образ жизни не вели, он не будет здоровым и полноценным, если в вашем рационе отсутствуют эти продукты питания. Впрочем, при их употреблении тоже должны соблюдаться принципы меры.

Особое внимание хочется сказать о химических добавках, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по букве Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах (определенные красители, ароматизаторы), но никакой пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции



# Почитай-ка!



1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.

2. Безруких, М. М. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

Ну и каша! Так в рот и просится!  
Нос и щеки наелись досьта.  
Подбородку тоже досталось.  
И мизинчик попробовал малость.  
Чутьочку съели  
Лобик с макушкой,  
Остальное ушки докушали!

## Чем занять ребенка на кухне?



## Дидактическая игра "Поваренок"

**Цель:** активизация словаря по теме, обучение правильному употреблению существительных в винительном падеже.

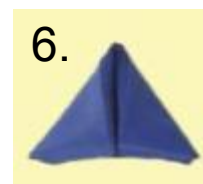
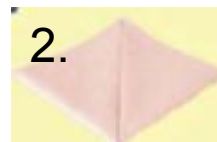
**Оборудование:** картинки с изображением овощей или натуральные овощи.

**Ход.** Взрослый просит ребенка «приготовить» для него угощение (щи или салат). Ребенок выбирает нужные овощи для блюда, называет их. Затем объясняет, как он будет готовить это «угощение» (брать, мыть, чистить, резать, варить).

## Конструируем вместе с детьми Тканевая салфетка «Парусник»

Салфетки - фр. *serviette* - изначально значение прямоугольный кусок материи для соблюдения чистоты. В сервировке стола применяют такие виды салфеток: тканевые и бумажные. Тканевые салфетки применяются в качестве дополнения к декору стола. Гостю такую салфетку стоит положить себе на колени. Губы и руки стоит вытирать бумажными салфетками. Различные размеры салфеток предназначены для разных случаев сервировки стола, самым популярным и употребляемым является размер 50\*50 см.

1. салфетку сложите пополам, сгиб был справа.
2. складываем еще раз пополам.
3. Нижнюю половину сгибаем по диагонали вверх.
4. Левый угол загибаем вперед. Правый угол так же загибаем вперед.
5. Оба выступающих угла подгибаем назад.
6. Складываем по продольной оси назад.
7. Придерживая рукой отогнутые углы, выдергиваем по очереди края салфетки «паруса»



**ОЧЕНЬ  
ВКУСНО**



**«Макаронны отварные с маслом»**

Технологическая карта № 203

Номер рецептуры: 104

Наименование сборника рецептур: Коровка Л.С.

"Сборник технологических нормативов,  
рецептур блюд и кулинарных изделий для  
дошкольных образовательных учреждений" Г.

Пермь 2004г.

Наименование  
сырья

Расход сырья и  
полуфабрикатов  
1 порция

Брутто, г

Нетто, г

Макаронны

40

40

Масло сливочное

6

6

Выход:

100

Пищевые вещества

Минер.  
вещества,  
мг

Витамины, мг

Белк Жиры Углево Энерг.  
и, г ы, ды, ценност  
г г ь, ккал

Са Fe B1 B2 C

3,455 4,650 28,250 161,605 8,320 0,650 0,070 0,022 0,01

Технология приготовления: Макароны отваривают в подсоленной воде, откидывают на дуршлаг и заправляют маслом



**Спасибо нашим поварам!**

Готовят они салатик нам.

Чтоб росли мы умными,

Здоровыми и мудрыми.

Чтоб повышался аппетит,

А это нам – совсем не повредит!

Дети средней группы «Б»

**«По секрету- всему свету!»**



Сегодня своим семейным  
кулинарным рецептом делится  
семья **Дьяконова Максима**

**Салат «Пекинский»**

**Ингредиенты:** куриная грудка,  
сыр твердого сорта на ваш вкус ,

сухарики , помидоры (1-2 шт). Для соуса:  
майонез , чеснок , зелень , лимон

**Технология приготовления:** Готовим курицу, ,  
разобрать ее на небольшие кусочки (вдоль  
волокон). Пока курица варится, режем капусту  
тонкими полосками. Режем помидоры  
дольками. Сыр натереть на мелкой терке. Соус:  
В блендере или вручную измельчаем майонез с  
парой зубчиков чеснока, зеленью и несколькими  
каплями лимона до однородного состояния.

**Внимание:** салат мы не заправляем, подаем соус  
отдельно, чтобы гости могли полить салат у себя  
в тарелке. Так салатик сохранит свой  
первозданный вид даже во время длительного  
застолья.

**Приятного Аппетита!**



**Внимание!**



**КОНКУРС** на лучшую работу по  
декоративно-прикладному творчеству  
на тему «Масленица»

Предлагаем вам поучаствовать  
совместно с детьми в конкурсе  
с 3.02 по 28.02.2014г.

**Поздравляем!**

В конкурсе на лучшую фотографию  
победила семья **Базуновой Арины**

Выпуск. № 2 1 февраля 2014г.  
в МБУ №153 «Олеся» г.Тольятти Тираж 30 экз.  
Редактор - . Воспитатель средней группы «Б»  
Тришина Ю.Ю



# «Поваренок»

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 3 марта 2014 г.

№3

## Март

*Пища и время года.*

**Уважаемы родители!**

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

*Летом* человек больше двигается, потеет, аппетит снижается и поэтому летом рекомендуется есть более легкую пищу, те продукты, которые легко усваиваются.

*Осенью* ближе к зиме пища становится менее разнообразной, поэтому рекомендуется использовать все что дала человеку природа.

Главные источники витаминов в это время овощи и фрукты.

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

*И вот наступила наша долгожданная весна!* Весной нашему организму особенно тяжело время года многие страдают астенией, когда человек чувствует себя вялым, испытывает сонливость, ему бывает трудно сконцентрировать внимание, повышается нервозность, снижается работоспособность, аппетит. Но это не болезнь, это сказывается недостаток витаминов, так как к весне организм исчерпывает все свои запасы.

Организм наших детей тоже испытывает такие симптомы, поэтому рекомендуется в весной вводить в рацион питания поливитамины, а также употреблять фрукты, овощи, соки, отвар

*см. продолжение стр2*

Средняя группа



Солнце зиму одолело.  
Снег становится серей.  
Птичка песенку запела.  
Все на улицу скорей!  
Месяц март пришёл весёлый.  
Ему рада детвора.  
За дверями нашей школы  
Начинается игра.

## Поздравляем!



*Дорогие наши девочки, мамы, бабушки, ... все женщины!*

*Поздравляем вас с наступающим праздником! Всего вам только самого наилучшего в жизни!*

**С Днем Рождения!**  
**Мы поздравляем**  
**Лебедеву Вику - 20 марта**

См. Начало на стр 1 шиповника.

А как только появится первая зелень



(крапива, укроп, шпинат, зеленый лук, петрушка)

Включайте все в свой рацион.

«Жизнь- это обмен веществ, это пища , которая попадает в организм и здесь изменяется, распадается, вступает в новые комбинации и вновь распадается, олицетворяет собой весь жизненный процесс во всем его объеме.»

И.П.Павлов.



## Советы Доктора Айболита

### Можно ли пить во время еды?

Многие родители имеют привычку пить во время еды минеральную воду, особенно когда едят вторые блюда, полагая, что этим (разжижая пищу) способствуют пищеварению. И они ошибаются, поскольку очень вредят себе. И вредят ребенку, , так как он во

всем берет пример со своих родителей. Когда человек выпивает воду на пустой желудок, она не задерживается в желудке, а сразу проходит в двенадцатиперстную кишку и поступает дальше в кишечник, где всасывается. Но когда у человека в желудке уже есть пища, где она переваривается, поступившая порция воды не может пройти в двенадцатиперстную кишку и задерживается в желудке; вода здесь совсем не способствует пищеварению, а наоборот, вызывает процесс брожения.

Многие диетологи даже рекомендуют не принимать третье блюдо (чай, компот, какао) сразу же после второго; они советуют выждать час, полтора - пока не переварится твердая пища.

### Напитки в меню ребенка

Объем напитков и соков может варьировать. В жаркую период и во время повышенной физической нагрузки , когда ребенок теряет много жидкости с потом, ему можно позволить пить больше.

Не злоупотребляйте какао. Достаточно давать какао 1-2 раза в неделю. Если ребенок очень нравится этот напиток, если ребенок просит его чаще, чем 2 раза в неделю, делайте какао более жидким и готовьте его на молоке.

Крепкий чай, может быть вреден не менее кофе. Слабенький чай, можно разбавить молоком, слегка подсластив (1,5 чайных ложек ).

Не забывайте и про зеленый чай. Он, быть может, не очень вкусен и пьют его без сахара. Но зеленый чай по своим целебным качествам намного превосходит все черные чаи.

Детям рекомендуется употреблять в пищу больше фруктовых и овощных соков, компотов, муссов, напитков. Полезно выпивать 2 литра жидкости в день, но лучше пить её в промежутках между приёмами пищи.



**Витамины группы «С»** предохраняют организм от многих вирусных и бактериальных инфекций, повышает эластичность и прочность кровеносных сосудов, помогают очищать организм от ядов, активизируют работу эндокринных желез, особенно надпочечников, улучшают состояние печени, ослабляют воздействие различных аллергенов, снижают холестерина в крови, защищают от окисления необходимых организму жиры и

жирорастворимые витамины (особенно А и Е), ускоряют заживление ран, ожогов, кровоточащих десен, повышают сопротивляемость организма к любым неблагоприятным воздействиям, эффекины при лечении большинства заболеваний . Больше всего он содержится в свежих фруктах, овощах, зелени, шиповнике, облепихе, черной смородине, красном перце. Продукты животного происхождения практически его не содержат.

Витамин С - аскорбиновая кислота,

Польза организму от нее велика.

Она иммунитет повышает,

Болезни прочь прогоняет.

## Почитай-ка!



1. Шорыгина Т. А. «Вежливые сказки»-этикет для малышей, М, Прометей, 2001
2. С. А. Насонкина «Уроки этикета», СПб, Акцидент, 1996

### За стол.

Чтобы не было беды, вспомним правила еды:

Наши ноги не стучат, язычки наши молчат.

За обедом не сори, насорил — так убери.

А у нас есть ложки волшебные немножко.

Вот -тарелка, вот -еда, не осталось и следа.

На моей тарелочке рыженькая белочка,

Чтоб она была видна, все съедаю я до дна.

Пей, дружок, томатный сок,

будешь строен и высок!

### Чем занять ребенка на кухне?



### Дидактическая игра

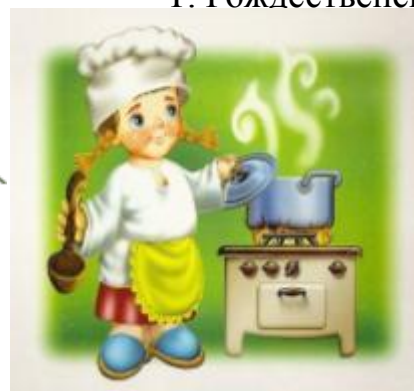
«Продуктовый пир».

Цель: закрепить знания детей о полезных и вкусных продуктах. Развивать логическое мышление.

Ход игры На подносе для каждой команды выложены разные продукты. Предложите ребенку отобрать вкусные и полезные, на его взгляд, продукты., затем проанализировать свой продуктовый набор

Выпив чай с лимоном, не выбрасывайте отжатые кольца фруктов., также можете использовать засушенные укроп и петрушку. Для работы потребуются клей «Момент», для фона можно взять манку и потом покрасить ее гуашью. Подсушите их. И творите как подскажет ваша фантазия..

Земля и потому еще щедра,  
Что в мире существуют повара.  
Благословенны их простые судьбы,  
а руки, как и помыслы чисты.  
Профессия у них – добро по сути  
Злой человек не станет у плиты  
Р. Рождественский.





Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья **Иванова Андрея**



### «Сырники творожные, запечённые»

Технологическая карта № 260

Номер рецептуры: 133

Наименование сборника рецептур:

Методические материалы «Организация детского

питания в дошкольных учреждениях» под ред.

академика РАЕН доктора мед. наук И.Я.Конь.

Химический состав данного блюда

Пищевые вещества, г	Минер. вещества, мг	Витамины, мг
Белки	Жиры	Углеводы
Энергетическая ценность	Са	Fe
	B1	B2
	С	

22,5	191	23,7	350,3	240,2	1,2	0,1	0,5	0,7
------	-----	------	-------	-------	-----	-----	-----	-----

Технология приготовления: Творог протирают, добавляют яйцо (яйца предварительно обрабатываются согласно СанПиН 2.3.6.1079-01), сахар, муку, тщательно перемешивают.

Формируют круглые сырники толщиной 1,5 см, панируют их в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу при t 200-220° С 25-30 минут. Не ставить противни с сырниками в неразогретый предварительно духовой шкаф.

Наименование сырья Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция

	Брутто, г	Нетто, г
Творог	139	139
Мука	12	12
Яйцо	1/2	15
Сахар-песок	6	6
Мука	6	6
Масло сливочное	4,5	4,5
Масло растительное	4	4
Выход:	150	

### «Вкуснейшие лепешки с ветчиной и сыром на «скорую руку»»

**Ингредиенты:** : Мука - 2ст., кефир - 1ст., соль - 0,5 ч.л., сахар - 0,5ч.л., сода - 0,5ч.л., тёртый сыр - 1ст (грамм 200), тертая на тёрке ветчина (колбаса, сосиски)

**Приготовление:** В кефир добавить соль, сахар, соду, хорошо перемешать. Добавить сыр твердых сортов и муку и перемешать. Полученное тесто разделить на колобки, раскатать небольшую лепешку (можно пожарить так), положить начинку (у меня - ветчина). Можно положить сыр другого вида, тоже очень вкусно. Соединить края и немного раскатать. Жарить в предварительно разогретой сковородке на рафинированном масле с 2-х сторон на среднем огне, накрыв крышкой

*Приятного аппетита!*



**Внимание!**



СПАСИБО ЗА ВКУСНЫЙ РЕЦЕПТ!

**КОНКУРС** на лучшую творческую работу рисование на тему «Весенний натюрморт»» Предлагаем вам поучаствовать совместно с детьми в конкурсе с 3.03 по 28.03.2014г.



**Поздравляем!**

В конкурсе по декоративно-прикладному творчеству на тему «Масленица» победила семья **Сухатериной М. И.**

# «Поваренок»

Средняя группа

Информационная ежемесячная газета  
для родителей и детей 1 апреля 2014 г.

№4

## Апрель

### Хлеб всему голова

#### Уважаемые родители!

Сегодня мы поговорим о хлебе В старину на Руси рожь называли 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 содержит белки (5,5-9,5 %), углеводы (42-50 %), витамины группы В, минеральные соли (кальций, железо, фосфор - 1,4-2,5 %), органические кислоты. Хлебом

удовлетворяется почти вся потребность организма человека в углеводах, на треть белках, более чем на половину в витаминах.

Не позволяйте детям злоупотреблять хлебом, хлебобулочными и мучными изделиями, так как с годами укоренившаяся привычка приведет к ожирению

и другим болезням, которых могло и не быть.

Употреблять хлеб рекомендуется вчерашней выпечки., нарезая его тонкими кусочками. Дневная норма в среднем не должна превышать 200-250 грамм.

Предпочтение надо отдавать хлебу из муки грубого помола (ржаной, обойной), так как в нем выше содержание растительных волокон, витаминов В., В2, РР



Тёплый дождь напоит землю,  
В поле вырастет трава.  
Вешний лес уже не дремлет:  
Появляется листва.  
Просыпаются все звери,  
Те, кто спали всю зиму.  
Открывай, апрель, им двери!  
Пусть они забудут тьму!

#### Уважаемые родители!

Приближается праздник  
**12 апреля - День космонавтики.**  
Мы просим вас рассказать своим  
детям о Космосе, о космическом  
транспорте



#### С Днем Рождения!

Мы поздравляем  
Носова Лешу – 6 апреля  
Пчелинцеву Настю - 17 апреля



## Пословицы и поговорки

1. Хлеб всему голова.
2. Не красна изба углами, а красна пирогами..
3. Земля матушка, хлеб - батюшка.
4. Сытый голодного не разумеет
5. Хлеб да вода – богатырская еда



### Чистоговорки о хлебе

Чи -чи-чи – пекутся в печке калачи

Чи-чи-чи –очень любим калачи

Чи-чи- чи- на праздник будут калачи

Ач-оч-ач-вот калач.



**Витамины группы «Е»** Является одним из самых мощных природных антиоксидантов, включается в клеточную мембрану и удаляет свободные радикалы — главные разрушители организма, сохраняет иммунную систему, смягчает отрицательное влияние радиоактивных веществ, предотвращает развитие серьезной болезни глаз — катаракты, необходим для профилактики атеросклероза и, как следствие, сердечных заболеваний., способствует накоплению в организме витамина А, нужен для устранения последствий гипервитаминоза D, препятствует окислению жиров, витамина А, селена, двух серосодержащих аминокислот и, в некоторой степени, витамина С., оказывает омолаживающее действие, замедляя старение клеток, вызванное окислением., снижает утомляемость., укоряет заживление ожогов, эффективен при лечении мышечной дистрофии.

Содержится в растительных маслах, печени животных, яйцах, злаковых, бобовых, брюссельской капусте, брокколи, ягодах шиповника, облепихе, зеленых листьях овощей, черешне, рябине, семенах яблок и груш, в семенах подсолнечника, арахисе, миндале



## Советы Доктора Айболита

### Пища, витамины и зрение

Наши дети загружены сверх меры. У детей существует множество проблем, среди которых можно выделить следующие :

**Быстрое падение зрения** - дети много времени проводят за компьютером и у телевизора и **прогрессирование близорукости** у детей ученые объясняют высокими нагрузками на глаза (компьютер, телевизор) и неправильным питанием. В еде детей содержится много углеводов (сахар, сладости, булочки, сладкая газировка) – это ведет к повышению уровня инсулина в крови. В результате ускоряется рост тканей глаза. А при быстром увеличении объема глазного яблока возникает близорукость. Перегрузка неокрепших глазных мышц у детей приводит к сбоям – мышца теряет подвижность, а хрусталик – способность к быстрой смене фокусировки Врачи советуют принимать витамин «Черника Форте», витамин «А». Глаза ребенка выполняют значительную зрительную работу , ученые и медики связывают нарушение зрения с общим состоянием здоровья , поэтому от того как соблюдаются правила личной гигиены, режим питания, как приучен ребенок сидеть при чтении и письме , как составляется рацион питания ребенка зависит утомление органов зрения ребенка, сохранение их полноценной функции в дальнейшем , все это имеет оздоровительное, психологическое значение Физические нагрузки должны дозироваться с учетом возраста и подготовленности ребенка.

**Витамин Е** укрепляет наш организм, Защищает от болезней и прочих катаклизмов. Замедляет процессы старения, Предупреждает болезней сердца развитие. Кушайте мясо, яйца, молоко, орехи, Зелень, черешню, бобы и злаки



## Почитай-ка!



О. Л. Князева, Р. Б. Стекина, «Я, ты, мы», Прсв., М., 2004

5. О. Л. Князева, Р. Б. Стекина, «Как вести себя», Прсв, М., 2004

Ложкой ешь кисель и кашу,  
суп, пюре и простоквашу

Ручкой можно брать пирог, глазированный сырок,

Вилкой можно брать картошку, мясо, рис ...  
Не надо ложкой!

Аккуратно кушай хлеб это кухня, а не хлев.  
вытирай салфеткой рот и не капай на живот!

Не вертись на стуле, головой не лезь в кастрюлю.  
Супчик кушай аккуратно, не выплевывай обратно

Нее корми котлетой кошку  
лучше сам поешь немножко..

Пей чаек , не проливая!

Что за лужица большая?

И скажи спасибо всем, у кого ты пищу ел!

## Чем занять ребенка на кухне?



### Дидактическая игра

#### «Занимательные рисунки»

Цель: развитие творческого воображение, мелкой моторики рук, аккуратности

Ход игры: насыпьте на поднос крупу манку и предложите ребенку нарисовать пальчиком картину. Поверьте в любом возрасте ребенку такое занятие покажется интересным!

### Сюжетно-ролевая игра

#### с элементами обучения счет «Мы готовим понарошку!»

Цель: приготовить «блюдо» точно в соответствии с «рецептом».

Материал: муляжи различных продуктов небольшого размера (из папье-маше или из соленого теста); карточки с изображением рецептов. На каждом рецепте крупными печатными буквами написано название блюда и нарисованы составляющие его ингредиенты. Под каждым ингредиентом нарисована цифра, обозначающая число штучных продуктов

Например: две морковки, четыре горошинки, три картофелины, четыре кусочка колбасы и т.д.

Ход игры: Карточки с рецептами раскладываются на столе картинками вниз.

Детям предлагается вытащить любую карточку и отобрать необходимое количество нужных ингредиентов. Продукты «смешиваются» в игрушечной кастрюльке или на сковородке.

Можно предложить ребенку попробовать прочитать название блюда.

Затем кто-то из играющих приглашается «отведать» приготовленное блюдо. «Гость» ест понарошку, изображая удовольствие на лице, придумывает слова, которыми можно похвалить искусство «повара».

### Поваренок.

Ну - ка,повар, наш дружок,

Испеки нам пирожок!

Для мишки - топтышки -

Медовые коврижки,

Для белочки - вертушки -

Сладкие ватрушки.

А для ребятешек -

Пончиков да пышек!





Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья **Носова Леши**

### Длинные мешочки с курицей



Технологическая карта № 286

### «Ватрушка с повидлом»

Номер рецептуры: 146

Наименование сборника рецептов:

Бутейкис Н.Г. «Технология приготовления мучных кондитерских изделий»

### Химический состав данного блюда

Пищевые вещества, г		Минер. вещества, мг		Витамины, мг				
Белк и, г	Жир ы, г	Углево ды, г	Энерг. ценнос ть, ккал	Са	Fe	B1	B2	C
2,4	3,1	29,9	149,1	18,0	0,7	0,1	0,1	0,2

**Ингредиенты:** три стакана молока, два стакана муки, два яйца, сливки, 50 граммов сливочного масла, филе куриное – 500 грамм, луковица, сахар, соль, растительное масло, сыр-косичка или зеленый лук перьями

**Приготовление:** Развести в молоке яйца. Добавить растопленное сливочное масло, всыпать медленно муку, мешая. Добавить сахар и соль (по одной чайн. ложке). Жарить на горячей сковороде блины. Обжарить лук, добавить мелко порезанную курицу, посолить и немного прожарить. Залить сливками курицу (чтобы немного покрывали), потушить. На середину каждого блина выложить курицу. Собрать мешочками и перевязать сырной верёвочкой или перышком лука.

Наименование сырья

Расход сырья и полуфабрикатов 1 порция

Брутто, г      Нетто, г

Мука	22	22
Масло сливочное	1	1
Молоко	8	8
Дрожжи	1	1
Сахар-песок	2	2
Яйцо	1/12	3
Масло растительное	2	2
Повидло	17	17
Выход:	50	



Приятного аппетита!



## Внимание!

**КОНКУРС** на лучшую творческую работу аппликация на тему «Витамины на столе». Предлагаем вам поучаствовать совместно с детьми в конкурсе с 1.04.по 28.04.2014г

## Поздравляем!

В конкурсе на лучшую творческую работу рисование на тему «Весенний натюрморт» победила семья

**Шляндина Мирона**

**Технология приготовления:** Опарным способом готовят дрожжевое тесто. Готовое тесто раскатывают в виде жгутов диаметром 3 см. Делят их на куски 40-50 гр., скатывают в шарики, которые укладывают на противень на расстоянии 5-8 см друг от друга и слегка прижимают рукой. После 15 минут расстойки деревянным пестиком или скалкой в булочках делают углубление: утолщенные края смазывают яйцом, в углублении укладывают подготовленный фарш. После расстойки выпекают