



# 'Правильное питание-залог здоровья'

*Информационная ежемесячная газета для родителей и детей НОЯБРЬ 2016 г. № 1*  
**Уважаемые читатели!**

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.

**Поэтому мы в этом году начинаем выпускать новую газету под названием «Правильное питание – залог здоровья»**

**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 ДОУ, 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.
- «Говорят дети» мы будем узнавать мнение наших детей о питании.
- «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.



## 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.*



## 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*

## 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

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  
**№ 268 «СУФЛЕ ИЗ РЫБЫ»**

Наименование продуктов и полуфабрикатов	1-3 года		3-7 лет	
	Масса ,г			
	брутто	нетто	брутто	нетто
Из филе ,выпускаемого промышленностью: судак	57	52	76	69
Или хек тихоокеанский	58	52	79	69
Или треска	57	55	77	73
Масса отварной рыбы	-	43	-	58
Соус №353	20	20	27	27
яйца	1/5 шт.	8	¼ шт.	10
Масло растительное	2	2	3	3
Масса полуфабриката	-	69	-	92
Масса готовой рыбы	-	60	-	80
Масло сливочное	-	5	-	5
Гарнир № 314, 319,320,321,323,324,336,337,338.	-	120	-	150
<i>Выход с гарниром и маслом</i>	-	185	-	235

### Технология приготовления.

Филе рыбы припускают ,охлаждают , измельчают, смешивают с густым молочным соусом, желтками яиц, тщательно выбивают, вводят взбитые яичные белки, выкладывают в формы, смазанные маслом, сбрызгивают маслом и запекают 15-20 мин.  
 Отпускают с прокипяченным сливочным маслом.  
 Гарниры – каша вязкая, картофель в молоке, овощи отварные с маслом; пюре картофельное, пюре из моркови, пюре из свеклы; капуста тушенная, капуста, тушенная в молоке; капуста тушенная с яблоками.



### Требования к качеству.

*Внешний вид:* изделие воздушное, пышное, ровное без трещин, сбоку – гарнир.

*Консистенция:* сочная, нежная.

*Цвет :* продуктов входящих в состав.

*Вкус :* отварной или запеченной рыбы.

*Запах :* продуктов ,входящих в блюдо.

## **«По секрету- всему свету!»**

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья *Пасюта Димы*.

**«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!!! КОНКУРС на лучшую фотографию**

### **« Как я помогаю на кухне»**

Предлагаем вам поучаствовать совместно с детьми в конкурсе с 1.12.16 по 31.01.2017г.



<b><u>Газету подготовила</u></b> Анафриенко Л.А., Пасюта О.А., Рожкова С.С.	Газета распространяется среди детей и родителей МКДОУ д\с Красная шапочка  Тираж 14 экземпляров	Адрес редакции: Р.п Линево 4 микрорайон дом 15, (8)383- 43-33- 821; e- mail: shapochka- linevo@mail.ru; Адрес сайта: shapochka-linevo.ru
--	---	---