



ЗОЖ вступает в «Академию детства»

Выпуск 6

30.11.2022 г.

Вкусняшки детского сада, которые вы можете приготовить дома

Сегодня у нас на завтрак каша «Дружба» на молоке, рецепт которой должна знать каждая, ведь этот вкус знаком нам с малых лет. Приготовим ее классический вариант, и разваристая желто-белая каша вернет нас в детство. Нахлынут воспоминания о беззаботном времени, сразу вспомнится, как в садике было вкусно, безмятежно, весело. Сегодня готовим по классическому рецепту с молоком. Сварим в домашних условиях, строго соблюдая пропорции.

ПРОДУКТЫ

(на 4 порции)

Пшено-100 г.

Рис-100 г.

Сахар-1 ст. л.

Соль-1 ч. л.

Вода-1 л.

Молоко-200 мл.

Сливочное масло по вкусу.



Каша «Дружба»



Пошаговый рецепт

Приготовление 45 мин
Берем круглый колотый рис, он бюджетный, хорошо разваривается, становится пышным. Тщательно промываем «в семи водах».

Пшено промываем особенно хорошо, чтобы ушла вся горечь.

Смешиваем пшено и рис в кастрюле и заливаем водой.

Варим в течение 10 минут на среднем огне, периодически помешивая, чтобы не пригорело. Вода почти вся выкипит.

Вливаем молоко, солим и сахарим. Доводим до кипения. Постоянно следим за тем, чтобы молоко не

убежало. Продолжаем помешивать.

Томим 10 минут на самом мелком огне. Масса должна булькать мелкими пузырьками. Периодически помешиваем, следим, чтобы не пригорело.

Выключаем огонь, закрываем крышкой и накрываем сверху теплым полотенцем. Настаиваем 15-20 минут. Каша еще разбухнет, станет гуще.

«Дружба» готова! Уже в тарелку кладем сливочное масло и с удовольствием пробуем, что у нас получилось. по тарелкам и подаём к столу.

**Приятного
аппетита!**

В этом выпуске:

Питание по сезону. 2
Фрукты ноября

«Ай, да кашка» 3

Кладовая витаминовСказка 3

День кешью 4

Раскраска по цветам 4

В детском саду работает общественная комиссия по осуществлению контроля за организацией питания воспитанников.

Осуществляется контроль:

- ♦ за целевым использованием продуктов и готовой продукции;
- ♦ За соответствие рационов питания согласовано утверждённому меню;
- ♦ За санитарным состоянием пищеблока
- ♦ За организацией приема пищи воспитанников.

Питание по сезону. Фрукты ноября



В последнее время ученые много внимания уделяют изучению фитонутриентов – веществ, которые содержатся в продуктах растительного происхождения. Выясняем, в чем польза этих компонентов и из каких фруктов их можно получить в конце осени.

Фитонутриенты – биоактивные вещества, которые не считаются жизненно необходимыми для организма, но тем не менее положительно влияют на здоровье и встречаются прежде всего во фруктах и овощах. Именно эти вещества придают плодам соответствующую окраску и аромат и защищают их от различных болезней.

Чтобы получить максимальную пользу, предпочтительнее употреблять продукты натурального происхождения, а не биодобавки – так вещества лучше усваиваются. Кроме того, желателен сочетать различные фитонутриенты; совместно они действуют более эффективно, чем по отдельности. Поэтому важно включать в рацион фрукты разных цветов, особенно в период холодов, когда организм нуждается в дополнительной защите от вирусов.

Конечно, в ноябре уже нет такого разнообразия фруктов, как летом или в начале осени, однако в магазинах и на рынках все еще можно найти плоды всех цветов радуги, которые помогут укрепить иммунитет.

Фитонутриентов очень много – более 30 000. Когда речь заходит о фруктах, условно выделяют несколько групп, которые различаются по цветам. Каждый из них говорит об уникальных свойствах продукта.

Так, например, **красный**

Выбираем плоды разных цветов – для здоровья и настроения.

Цвет свидетельствует о высоком содержании ликопина, который относят к каротиноидным пигментам. Он не обладает А-витаминной активностью. Основная его функция – антиоксидантная. Его употребление снижает риск развития воспалительных процессов и атеросклероза. Ликопина много, например, в грейпфрутах, гранатах, яблоках.

Оранжевый цвет указывает на наличие бета-каротина (тоже каротиноид) – предшественника витамина А. Также считается мощным антиоксидантом, защищает от болезней глаз и благополучно влияет на сердечно-сосудистую систему. Пигмент есть, например, в хурме, грейпфруте, апельсине, мандарине.

Желтую окраску фруктам придают, в частности, флаваноны (подкласс флавоноидов), которые стимулируют иммунитет, снижают уровень «плохого» холестерина, увеличивают эффект от витамина С, укрепляют капилляры. Лучшие их источники – цитрусовые: лимоны, апельсины, мандарины, грейпфруты.

В **зеленых фруктах**, таких как киви, яблоки (зеленые), виноград (зеленый), содержится много лютеина и хлорофилла. Эти продукты обеспечивают здоровье легких, укрепляют кости и зубы, поддерживают межклеточное взаимодействие и рост клеток.

За **фиолетовый и синий окрас** отвечают флавоноиды антоцианы – они снижают воспалительные реакции в кишечнике при потреблении избыточного количества жиров и углеводов и улучшают барьерные функции кишечника. Получить эти вещества можно из фиолетовых слив, черного винограда.

Продукты **белого и коричневого цветов**, например бананы и груши, обеспечивают нормальную работу ферментов, оптимизируют метаболизм костной ткани и деятельность артерий.

Будьте здоровы!

Ай, да кашка!

Жили — были два неуклюжих человечка – Толстячок и Хилячок. Один с утра до вечера что-то ел, перекусывал, жевал, заедал. Другой вздыхал, стонал, капризничал и от любой еды



отворачивался. Однажды сидели они на скамеечке, смотрели по сторонам, скучали. Вдруг видят, идет озорной мальчишка – Здоровячок. Песенки напевает, бодрым шагом шагает, мяч подкидывает, сам подпрыгивает. Завидно стало Толстячку и Хилячку, что так весело живет Здоровячку. Стали расспрашивать, в чем секрет его силушки, ловкости да хорошего настроения.

Рассказал Здоровячок о необыкновенно вкусной и полезной гречневой каше и чудодейственной силе физкультуры. Стали Толстячок и Хилячок каждое утро делать зарядку, купаться в речке, бегать, прыгать, кувыркаться. Стали есть гречневую кашу да нахваливать: «Ай, да каша, сила наша!».



Кладовая витаминов

Витамин А

Поддерживает иммунитет, остроту зрения, сохраняет здоровье волос и ногтей

Тыква, морковь, брокколи, шпинат, яблоки, виноград и соки из них



Витамин С

Мощный антиоксидант, необходим для обмена веществ. Повышает иммунитет, стимулирует выработку «гормона счастья» эндорфина

Всевозможные цитрусовые, а также соки из них. Все виды капусты, черная смородина



Витамины группы В

Избавляют от бессонницы, беспричинного раздражения и чувства постоянной усталости

Мясо, рыба, бананы, орехи, бобовые, сыр и молочные продукты



Витамин Е

Снабжает клетки кислородом, помогает справиться с высокими умственными нагрузками в школе

Шпинат, подсолнечное, льняное, кукурузное и оливковое масла, миндаль, арахис, яичный желток



Витамин D

Помогает усваиваться кальцию, необходим для бесперебойной работы эндокринной системы

Рыбий жир, грибы и яйца



23 ноября День орехов кешью

Адрес: Красноуфимск
ул. Ленина 56

Телефон +7 34394 5-17-08
Эл. почта:
madou82021@yandex.ru

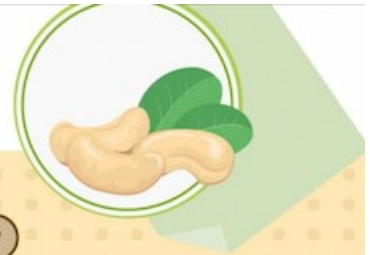


«Наше здоровье в наших
руках»



МАДОУ «ЦРР-детский
сад «Академия детства»

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН КЕШЬЮ



ВИТАМИНЫ E B K
МИНЕРАЛЫ Cu Mg Fe Zn K P

Впервые дерево кешью было найдено в северной Бразилии. Индейцы племени тикунa обратили внимание на то, что дерево может спокойно обходиться без воды до полугода, а также на яркие сочные плоды и маленький питательный орешек. Они назвали его словом – асажу (акажу) – то есть «жёлтый плод»

НА 100 Г КЕШЬЮ

Белки – 18,3 г | Углеводы – 30,2 г | Жиры – 44 г | Калорийность – 553 ккал

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА

- Улучшает зрение, память и состояние кожи
- Повышает жизненный тонус
- Препятствует образованию подкожного жира
- Оказывает антибактериальное и противовоспалительное действие



«Раскраска по цветам»

