



ЗОЖ вступает в «Академию детства»

Выпуск 3

31.10.2022 г.

Вкусняшки детского сада, которые вы можете приготовить дома

«Овсяная каша на молоке»

Прекрасный способ начать день правильно - жидкая овсянка на молоке. Такая молочная овсяная каша готовится чрезвычайно просто, быстро и по консистенции напоминает нечто среднее между классической овсянкой и молочным супом. Сытный, полезный, а главное - вкусный завтрак!



Пошаговый рецепт

ПРОДУКТЫ (на 2 порции)

Молоко-500мл

Вода-100мл

Овсяные хлопья – 60гр

Соль—1/3 ч.ложки

Масло сливочное- 50гр

Подготавливаем все необходимые продукты.

Овсяные хлопья перемешиваем со 100 мл воды. Молоко выливаем в кастрюлю или в казан, ставим на огонь и, помешивая, доводим до кипения.

В кипящее молоко отправляем овсяные хлопья.

Снова доводим молоко до кипения и варим кашу на небольшом огне, постоянно помешивая, 7-10 минут. Точное время варки обычно указано на упаковке с хлопьями (у меня

7-10 минут).

Выключаем огонь.

Добавляем сливочное масло и соль.

Перемешиваем.

Раскладываем овсяную кашу на тарелки и подаём к столу.

Приятного аппетита!

В этом выпуске:

Кладовая витаминов 2

Советы Айболита «ОРВИ» 2

Осторожно, 2

Сказка «О Грибах» 3

Загадки о 3

Помоги ежику добраться до 4

Картинка-путаница 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 утвержденному меню;
- ♦ За санитарным состоянием пищеблока
- ♦ За организацией приема пищи воспитанников.

Кладовая витаминов

ВИТАМИН А



Необходим для зрения, поддержания эластичности кожи, защита слизистых оболочек организма, улучшает гормональный фон.

Суточная норма: 10 мг

Источники: морковь, клюква, печень, молочные продукты, яйца, овощи красного цвета – томаты, перец, редиска

Важно! Витамин сохраняется даже в процессе консервирования продуктов.



ВИТАМИН Е

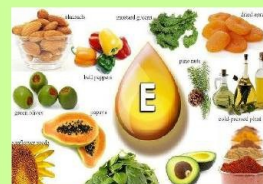


Необходим для защиты клеток от старения, улучшает структуру и поддерживает эластичность кожи. Важна роль витамина Е в гормональном обмене.

Суточная норма: 6 мг.

Источники: растительные масла – льняное, оливковое, тыквенное, кукурузное; орехи, печень, спаржа, гречка.

Важно! недостаток витамина Е наблюдается при строгих диетах – ведь наиболее богаты витамином Е растительные масла и жиры.



Советы Айболита

Первая помощь при отравлении ядовитыми грибами

1. До приезда врача уложить больного в постель и дать выпить ему 4 – 5 стаканов кипяченой воды комнатной температуры или содового раствора (1 чайная ложка соды на стакан воды), либо слабый раствор марганцовки.
2. Вызвать рвоту. Повторить 5-6 раз.
3. Предложить выпить слабительные средства.
4. При жажде давать крепкий чай, кофе, подсоленную воду.
5. Остатки грибов следует передать в лабораторию для исследования.



Осторожно – ядовитые грибы!

ЯДОВИТЫЕ ГРИБЫ

СМЕРТЕЛЬНО ЯДОВИТЫЕ



ВЫЗЫВАЮЩИЕ ТЯЖЕЛЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ



Сказка «О грибах»

Однажды ранним июльским утром на лесной поляне собрались грибы. То ли у них был праздник, то ли просто они решили повеселиться, но собралось их видимо-невидимо. И кого тут только не было: и рыжие Лисички, и пестрые Сыроежки, и веселые Маслята; пришел благородный Боровик, даже старый Груздь решил взглянуть на веселое сборище. — Веселей, веселей кружитесь! — кричал распорядитель, нарядный Мухомор, размахивая пестрой шляпой. — Рыжики, приглашайте Опята! Заулыбались Опята, были они сиротами, тоненькие, бледные, длинноногие, всегда робко жались друг к другу, но вот, подхваченные Рыжиками, закружились они в танце. А Сыроеж-

ки-то, Сыроежки! Так и мелькают их розовые, зеленые и красные сарафаны. Подболевшись, пустился в пляс важный Боровик, даже Груздь приотпывал ногами так, что подпрыгивала его шляпа с бахромой на загнутых краях. Расшумелись грибы, разгулялись. Неизвестно, сколько бы продолжалось это веселье, но вдруг где-то вдали раздалось протяжное:

— Ау-у-у-у!

— У-у-у... — подхватило лесное эхо.

— Ау! — откликнулось из чащи.

— Ау! — отозвалось с другого конца леса. Как вкопанные остановились грибы: знали они, что значит это «ау».

— Спасайся кто может! — крикнул старый Груздь и первый бросился наутек, в траве

спрятался.

Боровик, забыв о своей Сироты Опята всей семьей к пеньку прижались. Те грибы, что попрятались под березами, так и стали называться Подберезовиками, а те, что под осинами, — Подосиновиками.

— Пропадите вы все пропадом, — прошептал Шампиньон и убежал из леса в луга. Чудак Трутовик с испугу на дерево залез да так и остался, прижился там.

Маслята гурьбой кинулись под сосны и ели. Не испугался один Мухомор, остался стоять на видном месте. Знает Мухомор, что никому он не нужен, разве только неудачливый грибник с досады поддаст его ногой или собьет палкой.

С тех лор грибы не собираются

Загадки о грибах

На пеньке сидят братишки.
Все в веснушках, как мальчишки.
Эти дружные ребята
Называются... (опята)

Догадайтесь-ка, ребята:
Шляпка у него мохната.
Гриб, как розовое ушко.
Как зовут его? (Волнушка)

Я в красной шапочке расту
Среди корней осиновых.
Меня увидишь за версту —
Зовусь я — ...
(Подосиновик)

В мягкой травке на опушке
Всюду рыженькие ушки.
Золотистые сестрички
Называются... (лисички)

Не спорю — не белая,
Я, братцы, попроще.
Расту я обычно
В берёзовой роще.
(Подберезовик)



Адрес: Красноуфимск
ул. Ленина 56

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

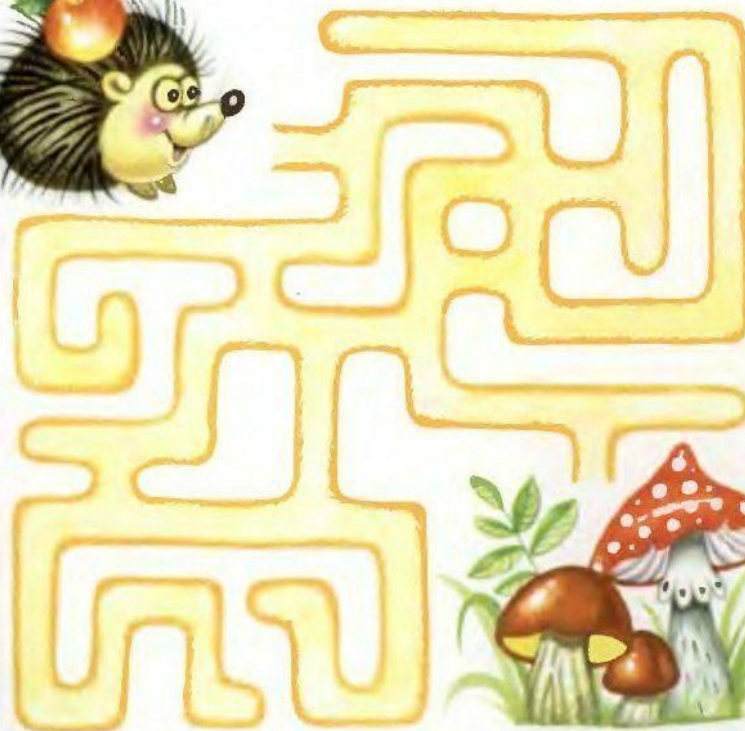


**«Наше здоровье в наших
руках»**



МАДОУ «ЦРР-детский
сад «Академия детства»

Помоги ежику добраться до грибков.
Покажи его путь.



«Картинка-путаница»

Назови грибы и раскрась

