



## ЗОЖ вступает в «Академию детства»

### В этом выпуске:

Кладовая витаминов	2
Советы Айболита «Осторожно - клещи»	2
Сказка «Живые витамины»	3
Загадки	3
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 согласованно утвержденному меню;
- ♦ за санитарным состоянием пищеблока;
- ♦ За организацией приема пищи воспитанников.

## Вкусняшки детского сада, которые вы можете приготовить дома

### Рецепт «Борща»



#### Ингредиенты:

- Мясной бульон - 2 Литра (можно заменить на воду)
- Картофель - 600 Грамм
- Капуста - 250 Грамм
- Свекла - 350 Грамм
- Морковь - 150 Грамм
- Лук - 150 Грамм
- Растительное масло - 30 Миллилитров
- Сметана - 80 Грамм (по желанию)
- Томатная паста - 24 Грамм
- Соль - По вкусу
- Зелень - По вкусу
- Лавровый лист - По вкусу

Борщ богат такими витаминами и минералами, как: витамином А - 21,1 %, бета-каротином - 23 %, витамином С - 20,4 %, витамином К - 13,3 %, калием - 12 %, кремнием - 123,9 %, кобальтом - 25,5 %, марганцем - 11,6 %, хромом - 14,2 %.

Чем полезен Борщ. Витамин А отвечает за нормальное развитие, репродуктивную функцию, здоровье кожи и глаз, поддержание иммунитета.



#### Как пожарить свеклу для борща чтобы она не потеряла цвет в борще?

Морковь натереть на крупной терке. **Свеклу** также натереть на терке. Лук мелко порезать. Все сложить на сковородку обжариваться, предварительно добавив масло подсолнечное. Чтобы **свекла** сохранила **цвет**, полейте **ее** соком лимона, но не забудьте после добавить половину чайной ложки сахара.



# Кладовая витаминов

## ВИТАМИН



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

**Суточная норма:** 10 мг

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

**Важно!** Витамин сохраняется даже в процессе консервирования продуктов.



## ВИТАМИН

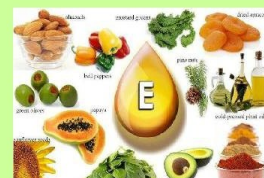


**Необходим** для защиты клеток от старения, улучшает структуру и поддерживает эластичность кожи. Важна роль витамина Е в гормональном обмене.

**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

С приходом весны, пробуждением природы, люди сталкиваются с такой опасностью, как укусы клещей. В Еврейской автономной области, как и в средней полосе России, пик активности клещей приходится на май – июнь. В лесу, лесопарковой зоне они концентрируются вдоль троп и наползают на человека с растительности.

### Как происходит заражение

Клещи, находясь на ветках или траве, при приближении животного или человека могут прицепиться к нему, а потом добраться до открытых участков кожи, чаще всего - шея, волосистая часть головы, спина, подмышечные и паховые области и др. Слюна клеща содержит обезболивающее вещество, поэтому укус его безболезнен, и длительное время не заметен. Вместе со слюной зараженные клещи передают в кровь человека или животного не только вирус клещевого энцефалита, но в некоторых случаях спирохеты, которые вызывают заболевание, клинически сходное с клещевым энцефалитом – клещевой боррелиоз.

### Как предотвратить присасывание клещей

Основная мера защиты – не допускать присасывания клещей. Для этого используют средства индивидуальной защиты: рациональное использование обычной одежды и отпугивающие средства (репелленты). При посещении леса одевайтесь так, чтобы исключить возможность заползания клещей под одежду и на открытые

## Осторожно – клещи!

участки кожи, заворотник, на волосы. Через каждые 1,5-2 часа пребывания в лесу проводить само - и взаимные осмотры верхней одежды и открытых частей тела.

### Лучшая защита от клещей – это соблюдение техники безопасности:

Не рекомендуется без особой необходимости залезать в непроходимые чащи низкорослого кустарника.

Перемещаясь по лесу, не срывайте веток, этим действием, вы стряхиваете на себя клещей.

Ноги должны быть полностью прикрыты.

Спортивные трико, штаны должны быть заправлены в носки.

Обязательно наличие головного убора.

Длинные волосы желательно спрятать под головной убор.

После похода по лесу, необходимо проверить, и стряхнуть как верхнюю одежду, так и нижнее белье.

Осмотреть все тело.

Обязательно расчесать волосы мелкой расческой.

### Как удалить присосавшегося клеща?

Тело клеща осторожно смазывают маслом, и оставляют на 15-20 минут. Затем необходимо сделать из прочной нити петлю и затянуть ее у основания

хоботка клеща.

Придерживая кожу пальцами, покачивая клеща, постепенно вытягивать его, растягивая концы нити в стороны. Можно захватить клеща пинцетом или обернутыми чистой марлей пальцами как можно ближе к его ротовому аппарату и, держа строго перпендикулярно поверхности укуса, повернуть тело клеща вокруг оси, извлечь его из кожных покровов. Место укуса необходимо смазать 70% спиртом, 5% йодом, зеленкой или одеколоном.

Если клещ удален, а его головка осталась в коже, то нужно обратиться в поликлинику для лечебной помощи. Если обратиться нет возможности, то нужно обработать место 5% йодом и извлечь как занозу.

Клещей, снятых с тела, необходимо поместить в пузырек (в крайнем случае сжечь или залить кипятком). Не следует давить их пальцами, т.к. если клещ заражен, то вирус может попасть в организм человека через слизистые носа, глаз и незначительно поврежденную кожу.

После контакта с клещами обязательно вымыть руки с мылом.

Для определения зараженности клеща необходимо (в пузырьке, банке) доставить его в лабораторию.



## Сказка «Живые витамины»

Жила-была 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 могла.

— 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. Она помыла и нарезала фрукты,

добавила 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 твоя микрофлора в кишечнике была в порядке! — хором сказали фрукты.

Съела Маша полезный фруктовый салат и заметила, как сил у нее заметно прибавилось. С тех пор вместо конфет и шоколадок девочка предпочитает есть полезный салат из фруктов, который насыщает ее организм витаминами и энергией.

### Вопросы к сказке про фрукты для развития эмоционального интеллекта ребенка:

- Почему однажды утром Маша проснулась без сил?
- Почему салат из живых витаминов оказался волшебным?
- Какие фрукты были в салате у Маши и чем они полезны? Перескажи своими словами.
- Почему Маша решила регулярно есть фруктовый салат?
- А ты часто ешь фрукты, какие и почему?



## Загадки про фрукты:

**Круглое, румяное,  
Я расту на ветке.  
Любят меня взрослые,  
И маленькие детки.  
(Яблоко)**

**Бусы красные висят  
Из кустов на нас глядят,  
Очень любят бусы эти  
Дети, птицы и медведи.  
(Малина)**

**Он почти как апельсин,  
С толстой кожей, сочный,  
Недостаток лишь один -  
Кислый очень, очень.  
(лимон)**

**Длинноножка хвалится —  
Я ли не красавица,  
А сама-то — косточка  
Да красненькая кофточка.  
(Вишня)**

**Огурцы они как будто,  
Только связками растут,  
И на завтрак эти фрукты  
Обезьянам подают.  
(банан)**

**Ужин этот лучший самый,  
Рада я и Миша рад,  
Ведь сегодня наша мама  
Нам купила ...  
(виноград)**

**Сам алый, сахарный,  
Кафтан зеленый,  
бархатный  
(Арбуз)**

**Из растительных  
продуктов,  
Из известных ягод,  
фруктов,  
Из всего, что сладко,  
сочно,  
Что съедобно и не очень,  
Детям всем на  
объеденье,  
Можем мы сварить ...  
(варенье)**



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»

## Обед без овощей - праздник без музыки



### **«Картинка-путаница»**

Назови фрукты и раскрась

