



ЗОЖ вступает в «Академию детства»

Вкусняшки детского сада которые вы можете приготовить дома

«Манник»

Манник считается традиционным русским десертом. Его главное достоинство – нежный вкус и доступность ингредиентов. Манный пирог рекомендовано вводить в рацион детей, пожилых людей и пациентов, находящихся в процессе реабилитации. Он легко усваивается, быстро готовится, а разнообразие возможных ингредиентов дает простор фантазии кулинара. Диетический манник с пониженным содержанием кало-



рий могут употреблять даже люди, желающие избавиться от лишнего веса. Для этого всего лишь нужно заменить часть ингредиентов их низкокалорийными аналогами.

Основным компонентом манного пирога является манка. Калорийность сухой крупы составляет 328 ккал, что немало. Однако она легко усваивается,

именно поэтому ее нередко используют при разработке лечебного питания. Классический манник сложно отнести к диетическим блюдам, так как в нем содержится почти 220 ккал. Однако это не значит, что его нужно полностью исключить из рациона.

Рецепт «Манника»

Ингредиенты

3 яйца;
150–200 г сахара;
200 г манной крупы;
250 мл кефира;
100 г сливочного масла;
150 г муки;

1 чайная ложка соды;
щепотка соли.

Приготовление

Взбейте яйца с сахаром. Добавьте манку, кефир и растопленное сливочное масло, тщательно перемешивая после добавления каждого ингредиента.

Соедините муку, соду

и соль. Всыпьте мучную смесь в манную и перемешайте. Выложите тесто в форму и поставьте в разогретую до 190 °С духовку на 20–25 минут.

В этом выпуске:

Кладовая витаминов	2
Советы Айболита «Профилактика»	2
Этикет	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 питания и готовой продукции;
- ♦ за соответствием рационов питания согласованному утверждённому меню;
- ♦ за санитарным состоянием пищеблока;
- ♦ за организацией приема пищи воспитанников.

Кладовая витаминов



Советы Айболита

У детей дошкольного возраста, посещающих детсады, возрастают риски появления острых респираторных вирусных инфекций, включая грипп. Тем не менее, ребенок должен посещать детский сад и пребывать в коллективе.

Осложнения ОРВИ и ОРЗ

На фоне перенесенной простуды или вирусного заболевания возможно появление ряда негативных последствий.

У детей распространены следующие осложнения:

отиты;
гаймориты;
бронхиты;
пневмония.

Внимание! Перечисленные болезни, по словам медиков, формируют контингент часто болеющих малышей.

Длительно и часто болеющие дети

Профилактика ОРВИ

– это те маленькие пациенты, у которых симптоматика заболевания длится от 2-3 недель и даже дольше (при каждом эпизоде заболевания).

Профилактика ОРЗ и ОРВИ

В профилактических целях в первую очередь следует проводить своевременную и грамотную терапию заболевания при появлении самых первых признаков болезни. Это позволит избежать опасных осложнений и учащения эпизодов болезни в дальнейшем. Именно плохо вылеченное заболевание становится причиной развития осложнений и повторения болезни в дальнейшем. Кроме того, возрастает вероятность формирования, к примеру, аллергического

ринита.

Другие меры профилактики:

правильное питание;
достаточное пребывание на свежем воздухе;

прием витаминов и комплексом для детей;

закаливание;

занятие физкультурой, плаванием.

Профилактика и лечение простуды и гриппа с помощью фитопрепаратов

Сейчас в аптечной сети представлен широкий ассортимент качественных средств на растительной основе, разработанных специально для детей, включая чаи и сборы. Многие такие препараты имеют комплексный состав и обладают широким спектром действия, обладают лечебными и профилактическими свойствами и хорошо переносятся пациентами.

Этикет

Ребенок должен сидеть прямо, не опираясь во время еды локтями на стол, не расставляя их широко в стороны. Он должен уметь правильно пользоваться ложкой: держать ее тремя пальцами - большим, указательным и средним, зачерпывая еду так, чтобы она не проливалась, подносить ложку ко рту боковым краем, а не суженной частью. Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо отвлекать его во время еды, разрешать смотреть телевизор или обещать вознаграждение за то, что он все съест. Подобные поощрения нарушают пищеварительный процесс, а аппетит не улучшают вовсе. Мягко, но настойчиво взрослые должны донести до малыша



мысль, что во время еды играть с посудой, размахивать руками, громко разговаривать, смеяться, отвлекаться, поднимать еду с пола или брать ее руками (кроме особо оговоренных этикетом случаев) - это некрасиво.

Ребенок должен принимать пищу в спокойном состоянии (это относится не только к шестилеткам!). Надо избегать ссор и неприятных разговоров за столом - это тоже ухудшает процесс пищеварения и снижает аппетит.

Не следует давать малышу еды больше, чем он сможет съесть. Лучше потом положить чуточку добавки.

Малыш должен знать, что из-за стола можно выйти, окончив трапезу, только с разрешения старшего (но, конечно, не с куском хлеба или другой пищей в руках). Он обязательно должен поблагодарить присутствующих, задвинуть стул, убрать за собой посуду, помыть руки (так же, как и перед едой) и сполоснуть рот.

Ребенок очень быстро усвоит все эти правила, если перед его глазами будет пример взрослых и если прием пищи будет проходить за красиво накрытым столом, в спокойной обстановке.



Загадки про овощи:

*В огороде - жёлтый мяч.
Только не бежит он вскачь,
Он как полная луна.
Вкусные в нём семена.
(Тыква)*

*Как на грядке под листок
Закатился чурбачок -
Зеленец удаленький,
Вкусный овощ маленький.
(Огурец)*

*У извилистой дорожки
Растёт солнышко на ножке.
Как созреет солнышко,
Будет горстка зёрнышек.
(Подсолнух)*

*Это вовсе не игрушка -
Ароматная...
(Петрушка)*

*Что это за рысачок
Завалился на бочок?
Сам упитанный, салатный.
Верно, детки...
(Кабачок)*

*Хоть чернил он не видал,
Фиолетовым вдруг стал,
Любят овощ Ваня, Жан...
Так ведь это...
(Баклажан)*

*Зелёная толстуха
Надела уйму юбок.
Стоит как балерина,
Из листьев пелерина.
(Капуста)*

*Золотистый и полезный,
Витаминный, хотя резкий,
Горький вкус имеет он...
Обжигает... Не лимон.
(Лук)*

*В зелёной палатке
Колобки спят сладко.
Много круглых крошек!
Что это?
(Горошек)*

*Красный, детки, но не мак
В огороде - не бурак.
Сочный лакомый синьор.
Угадали?
(Помидор)*



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»

Народная мудрость

Какова еда и питье – таково и житье.
Ешь правильно – и лекарство не надобно.
Лакомств тысяча, а здоровье одно.
Зелень на столе – здоровье на сто лет.



Дорогие ребята, питайтесь здоровой пищей!

«Картинка-путаница»

Назови овощи
и раскрась

