

## Люблю Удивляюсь Чувствую

### Питание детей

Питание дошкольников должно быть организовано таким образом, чтобы обеспечить нормальный рост и развитие детского организма, подготовить мышцы, кости и мозг к резкому возрастанию умственных и физических нагрузок и изменению режима, связанному с началом учебы в школе.

Для этого важно соблюдать несколько основных принципов питания:

- Питание должно снабжать организм ребенка необходимым количеством энергии для двигательной, психической и прочей активности.
- Питание должно быть сбалансированным, содержать пищевые вещества всех типов (так называемые нутриенты).
- Важно, чтобы питание было разнообразным, только это является условием его сбалансированности. Необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, возможную непереносимость каких-либо продуктов.
  - Необходимо соблюдать технологию обработки продуктов и приготовления пищи, соблюдать санитарные требования к помещениям, где производится приготовление пищи, сроки и условия хранения и т.д.



### 25 ноября — День матери

День матери — международный праздник в честь матерей. В этот день принято поздравлять матерей и беременных женщин, в отличие от Международного

женского дня, когда поздравления принимают все представительницы женского пола. День матери в России отмечается ежегодно в последнее воскресенье ноября.



Мамочка, милая,  
С праздником светлы  
Я в этот день  
Поздравляю тебя!  
Пусть будет больше  
Желаний заветных,  
Все пусть сбываются  
жизни всегда!

Наши новости 4

Питание 1  
детей

25 НОЯБРЯ — 1  
День матери

Рецепты 2  
нашей кухни

Когда я ем, я 3  
глух и нем!

Здоровое пи- 3  
тание и дет-  
ский сад

Поздравляем! 4

## Рецепты нашей кухни

### Суфле из печени

**Ингредиенты:** печень говядья — 500гр.; молоко — 1 стакан; яйцо — 1шт.; лук репчатый — 1 шт.; масло сливочное — 30гр. и растительное — 18 гр.; мука; соль по вкусу.

**Способ приготовления:** печень замочить в течение 10 минут в холодной воде, освободить от пленок, вырезать желчные протоки и потушить. Тушенную печень пропустить 2 раза через мясорубку, добавить яйцо, сливочное масло, муку, соль и перемешать. Массу выложить на противень, смазанный маслом и запечь в духовом шкафу при температуре 220-230 градусов в течение 15-20 минут.

### Творожно-рисовый пудинг

**Ингредиенты:** творог — 200гр.; молоко —  $1\frac{1}{4}$  стакана; крупа рисовая — 120гр.; яйцо — 1шт.; сахар — 40гр.; масло сливочное — 20гр.; соль по вкусу.

**Способ приготовления:** протертый творог смешивают с предварительно сваренной в подсоленной воде рисовой крупой, с яйцами, сахаром, молоком и солью. Подготовленные ингредиенты смешивают до однородной консистенции. Подготовленную массу выкладывают ровным слоем не более 3-4 см. на сма-

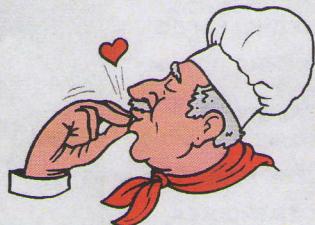


занный маслом противень. Поверхность массы разравнивают и запекают до готовности в жарочном

шкафу в течении 2—30 минут при температуре 220-280 градусов до образования на поверхности легкой, румяной корочки. Готовую запеканку порционируют. Отпускают со сметаной, молоком сгущенным с сахаром или фруктовыми соусами.

Повара МДОУ д/с №1

## Приятного аппетита!



## Когда я ем, я глух и нем!

Когда малышу исполнилось 3 года, самое время начинать учить его **правильному поведению за столом**.

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.

Ребенок должен помнить, что если приходится накалывать вилкой кусочки еды, то ее необходимо держать зубцами вниз, а если есть пюре, густую кашу или вермишель - как лопаточку.

Пользуясь столовым ножом, ребенок должен держать его в правой руке, а вилку - в левой. Взрослые должны научить его не нарезать всю порцию сразу, а отрезав кусо-

чек, съесть его и лишь потом отрезать следующий. Такой порядок предотвращает быстрое охлаждение плотной пищи и позволяет сохранить привлекательный внешний вид блюда.

Необходимо, чтобы у малыша выработалась привычка жевать не спеша, с закрытым ртом. Если у него плохой аппетит, недопустимо развлекать 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.

## Здоровое питание и детский сад

Большинство дошкольников посещают детский сад, где получают четыре раза в день необходимое по возрасту питание. Поэтому домашний рацион должен дополняться, а не заменять рацион детского сада. С этой целью в каждой группе воспитатели вывешивают ежедневное меню, что-

бы родители могли с ним ознакомиться. Поэтому дома важно дать малышу именно те продукты и блюда, которые он не дополучил днем.

Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребенок будет пло-

хо завтракать в группе. В крайнем случае можно наполнить его кефиром или дать яблоко. В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада, используя наши рекомендации.



**Газета для родителей и  
сотрудников МДОУ  
детского сада № 1**

Адрес редакции:  
150003, пр-т Ленина, 17-а  
[www.yardou1.ru](http://www.yardou1.ru)  
тел. 30-51-45  
факс: 94-57-86  
эл. почта: [DOU-1@yandex.ru](mailto:DOU-1@yandex.ru)

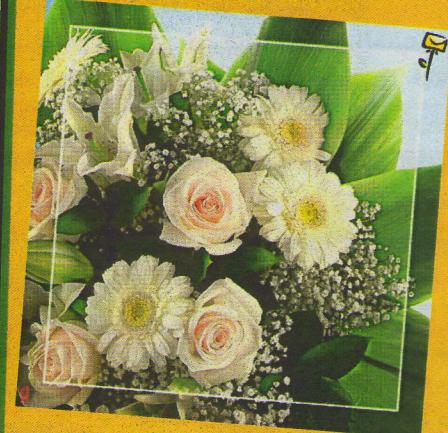
Автор-составитель —  
Данилова Е.А.  
Редактор — Фандюшина О.В.  
Выпускающий редактор —  
Шутова О.А.

**луч**

## **ПОЗДРАВЛЯЕМ!**

6 ноября — Ольга Александровна Шутова —  
заведующая детским садом

10 ноября — Ирина Владимировна Булкина —  
музыкальный руководитель



Желаем вам простого счастья

И тихой радости земной.

Пусть вас житейские ненастья

Всегда обходят стороной.

Как прежде, бережно храните

В душе прекрасные черты.

Как прежде, щедро всем дарите

Огонь душевной теплоты.

## **Наши новости**

С 24 октября по 31 октября в детском саду прошли Осенние праздники во всех возрастных группах. Было много гостей — это и забавное Пугало, и гриб Мухомор, и красавица Осень.

В октябре педагог дополнительного образования Таисия Андреевна Пономарева повысила свою квалификацию, защитившись на 1 квалификационную категорию. В детский сад приходили опытные эксперты. Они посетили непосредственно образовательную деятельность в подготовительной группе по английскому языку «Путешествие на остров мечты».

