

# Люблю удивляюсь чувствую

МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 1  
ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И СОТРУДНИКОВ

У меня есть па-  
па!  
Спросите, какой  
он?  
Самый СИЛЬ-  
НЫЙ папа,  
Самый ХРАБ-  
РЫЙ воин!  
Добрый. Умный  
самый.  
Как не похва-  
литься.  
Папой только с  
мамой  
Можно поде-  
литься.  
У меня есть па-  
па!

## В ЭТОМ ВЫПУСКЕ:

Поговори со мной, папа!	2
Зимний рацион детей	3
Свежие фрукты	3
Свежие овощи	4
Домашние заготовки	5
Замороженные овощи и фрукты, мед	5
Зимнее меню	6
Вопрос-ответ	7
Наши новости	8
С днем рождения!	8

## Поздравляем с Днем защитника Отечества!

Пусть светит солнце в мирном небе  
И не зовет труба в поход.  
Чтоб только на ученьях солдат  
В атаку шел вперед.  
Пусть вместо взрывов гром весенний  
Природу будит ото сна,  
А наши дети спят спокойно  
Сегодня, завтра и всегда!  
Здоровья крепкого и счастья  
Всем тем, кто мир наш отстоял.  
И кто его сегодня охраняет  
И кто сполна долг Родине отдал!

## Масленица.



Как на масленой неделе  
Из печи блины летели!  
С пылу, с жару, из печи,  
Все румяны, горячи!  
Масленица, угощай!  
Всем блинчиков подавай.  
С пылу, с жару - разбирайте!  
Похвалить не забывайте.

## Поговори со мною, папа!

По мнению психологов, существуют три главные области, где ребенку трудно обойтись без отца. Во-первых, это опасности внешнего «взрослого» мира, во-вторых—психологические опасности и фантазии, свойственные детской психике. И, наконец, отец нужен для того, чтобы защитить ребенка от избыточной материнской опеки, ведь материнская любовь не знает возраста—для нее ребенок остается ребенком и в 40 лет, а легко ли взрослому человеку жить с ощущением «вечного дитячки»?

### О ЧЕМ ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ?

1.0 том, что жизнь прекрасна. Что, изучая мир, даже методом проб и ошибок, можно получать от процесса удовольствие. Что жизнь не сосредотачивается на экране телевизора—скорее, она существует вне мониторов. Путешествия, увлекательная работа, открытия, рождение детей, любовь—все интересно, и ни чего не может надоесть.

2.0 том, что все люди разные. Мальчики отличаются от девочек, взрослые друг от друга, что нельзя судить по себе и что никто не в состоянии мыслить так же, как кто-то другой.

3.0 том, почему одни люди бедные, а другие богатые. И что у

каждого есть шанс выбрать для себя, каким быть, с кем быть, к чему стремиться, что считать богатством. Никогда не стоит забывать о том, что «модель успеха» закладывается именно в детстве и не без участия родителей!

4.0 том, какие люди добрые, а какие «добренькие». В чем смысл доброты и почему она иногда бывает с «кулаками».

5.0 культуре поведения в обществе и роли, которую может сыграть поведение «вне правил» в жизни.

6.0 том, что жизнь может быть опасной и нужно уметь себя защитить—как морально, так и физически.

### ЧТО НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ РЕБЕНКУ?

1.«Я тебя не люблю!». Ничего кроме страха и безысходности эта фраза у малыша не вызовет.

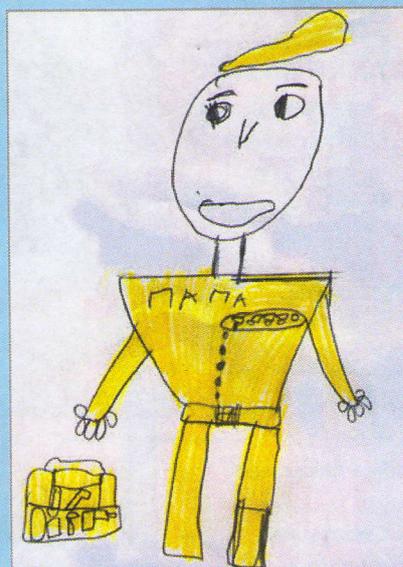
2.«Да кому ты нужен!». Ребенок кого-то боится, а родители заявляют ему, что он никому не нужен, чтобы успокоить. В крошечной головке засядет мысль о том, что он такой неинтересный, бесполезный, плохой, глупый. В результате у ребенка формируется заниженная самооценка.

3.«Ты плохой!». Родители часто говорят малышу, что он вредный, жадный, непослушный, грязнуля, лентяй, в конце концов он начинает в это верить и вести себя соответственно.

4.«Надейся лишь на себя, в мире мало добрых людей, тебе никто никогда не поможет».

5.«Витя—хороший мальчик, а ты оболтус!». Дети очень болезненно относятся к сравнениям—у них возникает нездоровое соперничество с другими «лучшими» ребятами, они начинают испытывать ревность, сомнения в любви родителей.

6.«К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя». Ребенку очень больно осознавать, что он и его интересы находятся у родителей на десятом месте. Если же маленький человек постоянно будет слышать, что у родителей на него нет времени, то будет искать родственной души среди других людей, а мама с папой становятся для него чужими.



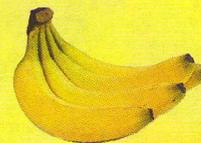
## Зимний рацион детей.

Низкие температуры заставляют работать организм ребенка с удвоенной силой, чтобы восполнить энергетические потери, и резко снижают сопротивляе-

мость организм малыша различным инфекциям. Поэтому очень важно в этот холодный период правильно организовать питание вашего крохи.

Зима в нашей северной полосе длинная, отличается долгим отсутствием собственных свежих овощей, фруктов. Овощи и фрукты – это основные источники четырех из известных 13 витаминов – С, фолиевой кислоты, каротина, некоторых минеральных солей (в основном калия). Большая роль овощей и фруктов состоит в под-

держании здоровья организма за счет биологически активных фитосоединений, пектина, пищевых волокон. Биологически активные соединения обезвреживают чужеродные вещества, поступающие с пищей, а пектины и пищевые волокна способствуют выведению этих веществ из организма. Как же решить проблему получения всех этих незаменимых компонентов зимой?



## Свежие овощи и фрукты.

Большое количество свежих овощей, фруктов, ягод из разных стран в изобилии находятся на прилавках наших магазинов. Когда у нас наступают холода, в других странах – сезон свежих овощей и фруктов продолжается круглый год. Хочешь клубнику, хочешь помидоры, зелень, яблоки, груши – зимой, пожалуйста. Это, конечно, очень помогает

мамам поддерживать рацион ребенка таким же разнообразным, как и летом. Конечно перевозка и хранение фруктов, овощей приводит к потере некоторых питательных веществ, витаминов (особенно С). Еще одним недостатком «зимних» овощей и фруктов при всей глянцево-внешнего вида является то, что они не обладают тем не-

повторимым ароматом и вкусом, а в некоторых случаях и пользой, которыми обладают летние. Кроме того, чтобы овощи и фрукты сохраняли привлекательный внешний вид, их подвергают обработке консервантами. Поэтому, важно особенно тщательно мыть дары природы теплой водой.

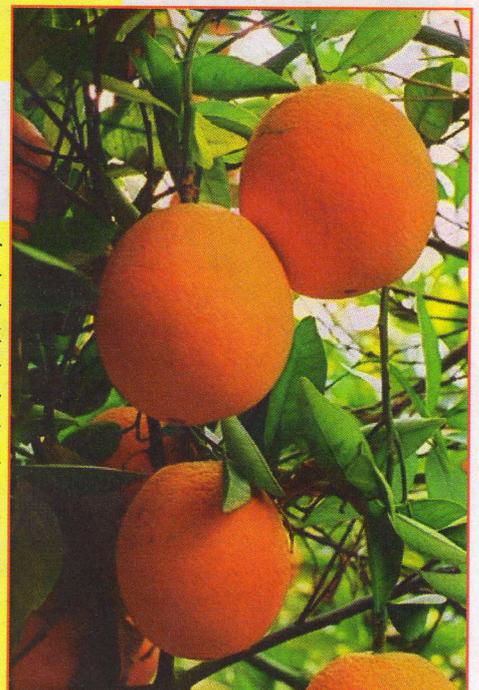
Для того, чтобы получить один литр сока, нужно выжать 3-4 килограмма апельсинов.

## Апельсины, мандарины

Апельсины, мандарины – являются зимними для нас фруктами. В странах их произрастания (Грузия, Армения, Турция, Испания) сезон спелости для них наступает как раз к нашему новому году. Поэтому они наиболее ценные в этот период. А вот летом они наоборот становятся прошлогодними. Среди широко известных достоинств цитрусовых кроме большого содержания витамина С,

есть еще одно, апельсин содержит биофлавоноид – инозит, который благоприятно действует на состояние нервной системы, улучшает работу кишечника. Из цитрусовых готовят свежевыжатые соки, но пить их нужно в течение 10-15 мин, потому что витамин С быстро разрушается. Большим недостатком цитрусовых является их высокая аллергенность, они исключаются из питания детей с аллер-

гией. Из-за содержания эфирных масел, возбуждающих пищеварительную деятельность, не рекомендуется их употребление в период обострения заболеваний пищеварительной системы.



## Бананы, хурма.

**Бананы** – тоже прочно закрепились в рационе малышей, они доступны нам круглый год. Хоть они и уступают цитрусовым по содержанию витамина С, но все-таки являются его источни-



ком, а также каротина и калия. Бананы обладают аллергенностью, их ограничивают у детей с аллергией. Не используют при склонности к избыточной массе тела.

**Хурма** – тоже является источником витамина С, но наряду с этим также обладает очень сладким вкусом и не рекомендуется детям с избыточным весом. С осторожностью нужно давать детишкам с аллергией.

Вводить в детское питание этот чудесный плод рекомендуют с 3 лет, когда желудок малыша уже готов его принимать.

Хурма оказывает укрепляющее действие на зрение и дыхание малыша, благоприятно влияет на работу сердца, заботится о желудочно-кишечной системе, способствует заживлению ран ребенка, помогает при болях в горле.



## Картофель и капуста.

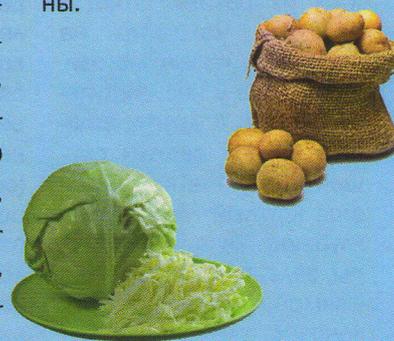
**Если приготовить картофель в мундире, это позволит сохранить большую питательную ценность.**

Конечно это самый популярный для нашей страны – картофель – будет служить источником, не удивляйтесь, витамина С. Картофель не является лидером по содержанию этого витамина, но, учитывая большие объемы его потребления, он вносит существенный вклад в обеспечение организма аскорбиновой кислотой. Также в нем много калия.

Капуста – наиболее доступная зимой белокочанная. Является источни-

ком витамина С, биофлавоноидов, большого количества клетчатки. Квашеная капуста – рекордсмен по содержанию витамина С. Ее можно предложить ребенку после 3 лет. В небольшом количестве, в виде салата 30–50 г. Однако, следует знать, что при квашении капусты появляются вещества, которые могут быть аллергенными для предрас-

положенных детей – в процессе квашения капуста подвергается ферментации, в ней появляются грибковые аллергены.



## Морковь, свекла, лук, чеснок.

Морковь содержит большое количество каротина и клетчатки. Каротин лучше усваивается из подвергнутой кулинарной обработке моркови, чем из сырой, каротин растворенный в масле лучше усваивается организмом. Витамином С она небогата.

Свекла – хороша как источник клетчатки, витаминов в ней очень мало. Следует также помнить, что и морковь и свекла могут вызывать аллергию, поэтому давать ребенку их следует с осторожностью.

Лук, чеснок – ни в какое другое

время эти овощи не приобретают такой значимости как зимой. Благодаря своим противомикробным свойствам они незаменимы во время сезонных подъемов простудных заболеваний. Их применение разрешено с 8-9 мес. Лук и чеснок рекомендовано добавлять при приготовлении супов или пюре, в измельченном виде. Количество минимальное, чтобы в блюде их вкус не чувствовался. Такие принципы соблюдают у детей до 3 лет. После 3

лет возможно добавление сырого лука в салаты, и небольшого количества измельченного чеснока, например, в суп после того, как он приготовлен.

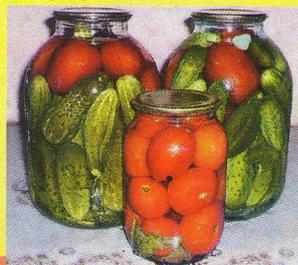


## Домашние заготовки.

Традиционными в нашей стране являются домашние заготовки, которые сохраняют для нас питательные вещества на зиму. При приготовлении тех или иных консервированных продуктов тоже, конечно, теряется какое-то количество витаминов, **из которых наиболее уязвим витамин С.** Более стабилен каротин. Остается большинство макро- и микроэлементы (железо, кальция, калий, и др.), которые, как и витамины, необходимы для правильного роста и развития вашего малыша. Немаловаж-

ным является и пектин во фруктовых, и пищевые волокна в овощных заготовках. Однако не все домашние заготовки можно предложить малышам. Практически любые фруктовые заготовки можно использовать после года, для приготовления компотов, киселей, фруктовых пюре и других вкусных блюд. Сложнее с овощными, они в большинстве своем содержат уксус и соль в различных концентрациях в зависимости от рецепта. Такие заготовки можно предлагать детям не ранее 3

лет. И только в качестве салата или закуски перед обедом. Начать можно с кабачковой, баклажанной икры, которые традиционно используются в детском питании. Из консервов промышленного производства после трех лет можно взять на заметку консервированный горошек, кукурузу, фасоль.



## Замороженные фрукты, овощи и мёд

Для питания малышей можно использовать замороженные фрукты и овощи. Хорошо, если вы заготовили их сами заранее, но можно пользоваться замороженными продуктами промышленного производства. Причем этот способ сохранения всех полезных веществ на сегодняшний день не имеет конкурентов. Только следует помнить, что размораживать овощи и фрукты нужно максимально быстро. Для этого можно воспользоваться микроволновой печью. Из этих продуктов можно составить очень разнообразное меню. Начиная от использования их в салатах (овощных или фруктовых), добавления в суп, и как самостоятельное блюдо – рагу. Если вы добавляете заморо-

женные продукты в суп, то нужно сделать это незадолго до окончания приготовления. Нужно отметить, что замороженные овощи продаются уже бланшированными, поэтому для того, чтобы приготовить их, нужно 15-20 минут.

**Мед.**

Велико значение в этот период такого продукта как мед (при отсутствии аллергии). Об этом целебном продукте уже много написано. Его принимают и при простудных заболеваниях, и при кашле и еще при ряде различных недугов. Следует лишь напомнить о том, что мед сохраняет свои полезные свойства только при употреблении его с теплой водой (30-40 градусов С) В горячей воде полезные вещества (витамины, ферменты)

меда разрушаются. Но этот продукт обладает сильными аллергенными свойствами. Детям с аллергическими проявлениями, возникшими ранее при использовании других продуктов, мед исключают! В питании ребенка, не страдающего аллергией, мед может присутствовать уже с 6 месяцев, но только в составе каш промышленного выпуска, в них после специальной обработки он наименее аллергенен. Натуральный мед можно вводить после года, начиная с четверти чайной ложки, при **отсутствии** у ребенка аллергии! Малышу до 3 лет достаточно давать от половины до 1 чайной ложки в день, после 3 лет - 1-2 чайные ложки.

**Если в замороженных фруктах много льда и снега, особой пользы от них не ждите.**



### Примерное зимнее меню ребенка 1 - 7 лет ( в граммах ).

Блюда	1-3 го- да	3-5 лет	5- 7лет
<b>Завтрак</b> Каша	130- 150	180	200
Какао с молоком или чай	100-150	180	200
<b>Второй завтрак</b> Сок фруктовый, или овощной	100-150	180	200
<b>Обед</b> Салат (из замороженных овощей или консервирован- ные овощи)	40	50	60
Суп вегетарианский (до 3 лет) со сметаной	100 - 150	180	200
Мясное или рыбное блюдо 	50 - 60	70	80
Гарнир крупяной	100 - 120	130	150
Третье блюдо (компот из сухофруктов, сок, компот, отвар шиповника)	100-150	180	200
<b>Полдник</b> Кефир, молоко, йогурт 	150	200	200
Булочка, (печенье, вафли)	40 -60 (10-15)	70 (20)	90 (30)
Фрукты, ягоды (замороженные, консервированные)	100	150	200
Овощное блюдо (рагу из замороженных овощей), блюда из яиц (омлет и др.), или творожное блюдо	150-180	200	250
<b>На ночь</b> Молоко, кефир, питьевой йогурт.	150	200	200

Рацион ребенка в силу различных причин не всегда соответствует, тому набору продуктов, который рекомендуется.. Поэтому детям желательно принимать в профилактических целях витаминно-минеральные комплексы. Какие препараты и каким курсом должен посоветовать врач в индивидуальном порядке. Зимой прием этих препаратов становится особенно актуальным, в связи с большей потребностью в витаминах во время простудных заболеваний.



## Вопрос-ответ.

**Вопрос:** *«Наша дочка—малоежка. Воспитатели в саду устали жаловаться, что она ничего не кушает, а пытаются кормить, появляется рвота. И снимать жалко. Но ведь это очень вредно для ребёнка – ходить голодной с семи утра и до семи вечера.»*

*Миша второй год ходит в детский сад. Там ест очень плохо, а дома накормить не могу, всё подряд сметает. Спрашиваю, почему же ты не кушаешь в садике? Молчит, ничего не говорит».*

**Ответ:** «Пребывание ребёнка в детском саду предполагает трёх – четырёхразовое питание, что обеспечивает нормальную жизнедеятельность и работоспособность детского организма. Однако очень многие родители жалуются на то, что дети там плохо едят. Особенно это касается таких блюд, как супы и каши. Если в домашнем меню мы можем достаточно долгое время обходиться без них, то рацион детского питания предполагает ежедневное их употребление. Однажды мне довелось работать с мальчиком, который каждый утренний подъём начинал с

причитаний: «Не хочу каши!», чем не только портил настроение воспитателям и нянечкам, но и побуждал многих детей следовать его примеру.

Рекомендации для родителей. Нет ничего страшного в том, что дошкольник подождёт с приёмом пищи до 8-9 утра, даже если он встаёт в 6 или 7 часов. Дорога до детского сада, зарядка и игры перед завтраком лишь разожгут его аппетит, а значит, меньше будет отказов и капризов по поводу каши, масла, пенок и прочих вещей. Поэтому не старайтесь накормить малыша дома, до отправки в детский сад.

Особенно это касается детей плохо кушающих. Если такой ребёнок съест хоть что-то, то заставить его есть в группе станет практически невыполнимой задачей.

Предупредить персонал детского сада о вкусах вашего ребёнка обязательно надо. Но делать это следует в отсутствие малыша, когда он ушёл в игровую комнату и занялся с другими детьми. Разговоры с воспитателем или няней относительно избирательных вкусов вашего сына или дочери в присутствии детей как бы программируют их на совершение соответствующих действий. Они станут лишь сильнее капризничать и настаивать на отказе от пищи, объясняя это словами матери или бабушки.

У значительного числа людей

потребность в пище несколько снижена по сравнению с общепринятой нормой. Понятие нормы вообще очень расплывчато: с точки зрения среднего европейца или пожилого американца, мы едим возмутительно много, а вот население Скандинавии или коренные жители гор сочли бы объём потребляемой нами пищи несколько маловатым. Поэтому если ваш ребёнок ест меньше, чем вы, или меньше того, что ему положено по норме, это ещё не значит, что он недоедает. Среднестатистическая норма потребления может сильно отличаться от индивидуальной. Если самочувствие ребёнка не ухудшается, то оснований для беспокойства нет. Аппетит – это лишь один из признаков потребности нашего организма в пище. На её удовлетворение влияет как количество принятой пищи, так и её калорийность. Внимательно наблюдайте за своим ребёнком, может быть, он набирает необходимое для развития и роста количество калорий, съедая неограниченное количество сладостей, доступных ему. Диетологи подсчитали, что два мороженых по калорийности заменяют обед. Точно так же, проглотив пару конфет, вафельку, штучки три печенюшек до обеда, малыш вполне способен обойтись без второго и даже без первого и второго вместе взятых».

## Внимание, конкурс!

В нашем детском саду жизнь бьет ключом. Мы не умеем грустить и унывать, у нас всегда происходят радостные события! Вот и в этом месяце в детском саду **СМОТР-КОНКУРС** зимних участков, участниками которого являются родители, воспитатели и дети каждой возрастной группы! Целью конкурса является совершенствование условий для воспитательно-образовательной и оздоровительной работы с дошкольниками на прогулочных участках МДОУ в зимнее время, сохранение здоровья и гармоничного развития личности. Подведение итогов смотра-конкурса будет проходить 31 января 2012 г.



## МДОУ ДЕТСКИЙ САД № 1

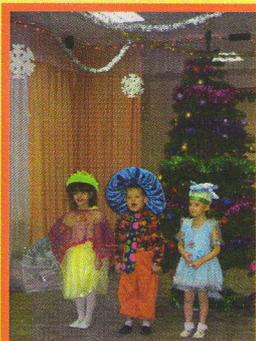
Адрес редакции:  
150003, пр-т Ленина, 17-а  
www.yardoy1.ru

телефон: 30-51-45  
факс: 94-57-86  
эл. почта: DOU-1@yandex.ru

**Автор-составитель - Журавлева О.В.  
Выпускающий редактор - Шутова О.А.**

## Н а ш и н о в о с т и

В последнюю неделю декабря в нашем детском саду прошли новогодние праздники во всех возрастных группах. Было много волшебства, чудес, песен, стихов, сказочных приключений, новогодних пожеланий. В гости к детям приходили Снеговик, Медведь, Лисичка, Баба-Яга, Кощей Бессмертный и, конечно, Дед Мороз и Снегурочка. Благодарим родителей за помощь в изготовлении костюмов.



## С д н е м р о ж д е н и я !

21 февраля—  
Гуцало Наталья Александровна  
(младший воспитатель старшей группы)



Пусть череда счастливых лет  
Составит светлых дней букет!  
Пусть счастье, словно мотылек,  
С цветка порхает на цветок!

Пусть каждый промелькнувший  
МИГ  
Осветит солнца яркий блик,  
А каждый пробежавший час  
Пусть станет праздником для  
Вас!