

ЖИЗНЬ



ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫХ ДЕТЕЙ

Газета детского сада № 112 «Родничок» г. Рыбинск № 2 (октябрь) 2018 г.

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

В каждом доме хлебу отводится самое почётное место на столе. Во все времена хлеб был и остается символом жизни, а в старину считался даже главным признаком достатка и благополучия в доме. Его символизировали с солнцем — выпекали круглым и румяным.

Практически у каждого народа есть свой праздник, связанный с хлебом. В России отмечают ещё Третий спас (символизирует завершение жатвы) и Агафьин день (День хлеба и соли). Международным же днём хлеба считается 16 октября. Этот праздник был учрежден в 2006 году по инициативе Международного союза пекарей и пекарей-кондитеров. В настоящее время Всемирный день хлеба – не только знак внимания данному продукту, но и профессиональный праздник работников данной отрасли.



Уважаемые хлебопёки, кондитеры и другие работники хлебопекарной отрасли! В этот праздничный и светлый для всего человечества день, примите наши поздравления и нашу признательность в тяжёлом и ответственном деле – выпечке пышного, вкусного и ароматного хлеба!

Желаем Вам крепкого здоровья, карьерного роста, интереса и любви к своей работе, успехов во всех начинаниях и процветания! Большое спасибо за Ваш труд и душу, которую вы вкладываете в свою нелёгкую работу!

Старший воспитатель
Тюняева Ирина Анатольевна

«Поздравлялочка»

День хлеба

Стр. 1

«Тематическая»

Хлеб – наше богатство

Стр. 2

«Рекомендации специалиста»

Как научиться дружить

Стр. 3

«Советы доктора Айболита»

Хлебобулочные изделия – польза или вред для ребенка

Стр. 4

«Родительский совет»

Готовим вкусно и полезно для ребенка дома

Стр. 5

«Фоторепортаж»

День здоровья для педагогов

Стр. 6

ХЛЕБ – НАШЕ БОГАТСТВО

Первый хлеб

Впервые хлеб появился на земле свыше пятнадцати тысяч лет назад. Жизнь наших предков в те далекие времена была нелегкой. Главной заботой была забота о пропитании. В поисках пищи они и обратили внимание на злаковые растения. Долгое время люди употребляли в пищу зерна в сыром виде, затем научились растирать их между камнями, получая крупу, и варить ее. Так появились первые жернова, первая мука, первый хлеб. Первый хлеб имел вид жидкой каши. К тому времени человек уже научился добывать огонь и применял его для приготовления пищи. Случайно человек обнаружил, что если поджаренные зерна, раздробить и смешать с водой, каша получается гораздо вкуснее той, которую он ел из сырых зерен. Это и было вторым открытием хлеба. Тогда-то наши далекие предки из густой зерновой каши стали выпекать пресный хлеб в виде лепешки.

Литовская сказка «Как волк вздумал хлеб печь»

Однажды встретил волк в лесу человека и просит:

— Дай мне хлеба!

Человек дал. Волк съел и облизнулся — вкусный был хлеб. Говорит волк человеку:

— Что мне делать, чтобы и у меня всегда был свой хлеб? Научи меня!

— Ладно, — согласился человек и начал учить волка. — Сперва надо вспахать землю...

— А когда вспашешь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо рожь посеять.

— А когда посеешь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо подождать, пока она вырастет.

— А когда вырастет, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо её убрать.

— А когда уберёшь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо её смолотить.

— А когда смолотишь, можно уж есть?

— Ещё нет. Надо испечь хлеб.

— А когда испечёшь, можно есть?

— Можно.

Подумал волк, подумал и говорит:

— Лучше уж не буду я печь хлеб, коли так долго ждать. Как до сих пор обходился без хлеба, так, видно, и обойдусь.

Загадки о хлебе

Всему головой его называют,
На пол никогда не бросают.
В печи подрос и окреп,
Это наш любимый ...

Есть такие слова:
«Он всему голова»
Хрустящей корочкой одет
Мягкий черный, белый...

На одном большом заводе,
Он — и не кирпичный вроде,
В огнедышащей печи
Выпекают кирпичи.
Я кирпич купил в обед,
Ведь к обеду нужен

Вот он –
Тёплый, золотистый.
В каждый дом,
На каждый стол –
Он пожаловал – пришёл. В нем –
Здоровье, наша сила,
В нем –
Чудесное тепло.
Сколько рук
Его растило,
Охраняло, берегло!



Пословицы про хлеб

Хлеб — всему голова.

Без хлеба куска везде тоска.

Без хлеба сыт не будешь.

Будет день — будет и хлеб.

Была бы мука да сито, и сама б я была сыта.

Горькая работа, зато сладок хлеб.

Гречневая каша — матушка наша, а хлебец ржаной — отец наш родной.

Доплясались, что без хлеба остались.

Автор: Сухарева Татьяна
Валентиновна

Бухмарева Анастасия Сергеевна

КАК НАУЧИТЬСЯ ДРУЖИТЬ

Способность легко находить друзей - первый признак социализации ребёнка, а также его психологического здоровья. Дети, которые с лёгкостью контактируют со сверстниками, никогда не будут чувствовать растерянность и одиночество в незнакомой обстановке.

Для начала присмотритесь к собственному ребёнку. Подвижные и активные детки сами всегда стремятся завести знакомство, любят быть в центре внимания и участвовать в коллективных играх. Дети, которые обладают флегматичным типом темперамента, вполне комфортно чувствуют себя в одиночестве.

Другое дело, когда Вы видите, что ребёнок хочет поиграть с другими детками, но по каким-то причинам сделать этого не может. Задача родителей научить его знакомиться, общаться и играть вместе с ними. Простые беседы о дружбе тут вряд ли помогут. Постарайтесь воспитать у малыша позитивное отношение к дружбе — дружелюбие. Учите кроху улыбаться - это станет символом открытости и готовности к контакту, смотрите вместе мультики, читайте и обсуждайте книги, рассказывайте ребёнку о собственных друзьях. Личный пример — это, пожалуй,



самый эффективный способ из всех, чтобы показать и объяснить ребёнку, как лучше себя вести в той или иной ситуации.

Самый первый шаг к дружбе — это знакомство. Для того, чтобы помочь

ребёнку познакомиться с другими детьми, помогите ему: расскажите, как можно обращаться к мальчику или девочке. Например: «Привет. Меня зовут Саша. А тебя? Давай поиграем!». Можно прорепетировать дома с игрушками. Родители также могут сами организовать совместную игру, а потом оставить детей играть самостоятельно. Любые коллективные игры помогут снять ребёнку напряжение и найти новых друзей: прятки, догонялки, игры с песком и т.д. Возьмите на игровую площадку мяч, разноцветные мелки и другие игрушки, в которые можно играть всей компанией. Однако не стоит брать с собой дорогие игрушки. Этим вы только вызовете зависть других детей и дадите повод для спора, а то и драки. Чем шире у ребёнка круг общения, тем больше возможностей завести друзей. Секции, кружки, школы раннего развития, дети Ваших друзей. Приглашайте к себе в гости других детей, готовьтесь к их приходу. Подберите подходящие игры. Сами интересуйтесь тем, как дела у друзей Вашего ребёнка, вместе переживайте, или радуйтесь за успехи друзей своего малыша.

Учите ребёнка, что присоединиться к группе уже играющих ребят нужно, дождавшись паузы, а затем, обратившись к кому-нибудь за разрешением присоединиться.

Помимо того, что ребёнка нужно научить дружить, просто необходимо научить его без обид реагировать на отказы. Отказы — это не повод для расстройства, а повод для того, чтобы найти более интересную и подходящую компанию детей.

Обязательно похвалите ребёнка за его старания и попытки познакомиться с кем-то или включиться в игру, не зависимо от результата.

Не секрет, что даже у самых закадычных друзей, порой возникают конфликты. Здесь тоже нужно объяснять ребёнку, что обида и огорчения проходят, а дружба остается.

Автор: Мельникова Ирина Вадимовна



Обычные хлебобулочные изделия, разработанные без учета физиологии детей дошкольного и школьного возраста, не соответствуют требованиям Технического регламента таможенного союза 021/2011 «О безопасности пищевой продукции» по пищевой ценности. А также содержат пищевую поваренную соль в большом количестве, а в их состав могут входить пищевые ингредиенты, запрещенные для использования в детском питании.

Дефицит в питании детей витаминов и минеральных веществ, белка, а также избыточное потребление соли может негативно отразиться на здоровье растущего организма ребенка и привести к возникновению заболеваний.

Для того, чтобы ребенок не получал лишних калорий — следует ограничить потребление детьми хлебобулочных изделий из пшеничной муки высшего сорта.

Предпочтение следует отдавать изделиям, в состав которых входит ржаная мука или пшеничная мука первого и второго сорта.

Хлебобулочные изделия для детского питания соответствуют потребностям растущего организма ребенка, способствуют его нормальному развитию и функционированию, повышают устойчивость к неблагоприятным воздействиям окружающей среды, возникновению и развитию заболеваний.

Не допускается использование сырья, содержащего ГМО, полученного с применением пестицидов, подсластителей, жиров, содержащих трансизомеры жирных кислот, бензойной, сорбиновой кислот и их солей.

Для придания специфического вкуса и аромата допускается использовать только

натуральные пищевые ароматизаторы. Изделия должны быть упакованы в разрешенные материалы.

Хлеб из белой пшеницы издавна считался продуктом, доступным только аристократии. Крестьяне употребляли низкокачественный темный хлеб. Сейчас цельнозерновое изделие доступно для всех слоев населения, что не отменяет вопроса о его полезности для организма.

Ученые настойчиво заявляют о том, что хлеб вреден и необходимо контролировать его употребление. Этому есть множество причин: от наличия глютена — провокатора аллергии, до высокого гликемического индекса продукта, делающего его виновником набора веса.

Полезьа цельнозернового хлеба

Для создания такой пищи нужно просеять и размолоть зерно. При помоле муки высшего сорта исключается оболочка, а также зародыш зерна. Таким образом, в продукте остается лишь крахмал без витаминов и минералов. Если оболочку добавляют в сырье, то это цельнозерновой продукт. Он не полезен, но имеет меньший индекс и определенный объем витаминов.

Вред, о котором говорят ученые

Хлеб довольно вреден, что объясняется большим количеством калорий и добавок. Это лишь пустышка с углеводами. В белой муке нет ни полезного белка, ни минералов с витаминами, в которых нуждается организм.

Выражение «мука высшего сорта» довольно ошибочно. Можно подумать, что такое словосочетание говорит об отличных пищевых характеристиках. Речь идет о самой активной обработке зерна и применении вредных веществ для отбеливания.

Нужно тщательно изучить состав хлеба, об этом рассказывается на упаковке. Не стоит покупать продукт с консервантами и улучшителями качества муки. Большая часть добавок это вредные вещества, их присутствие в составе продукта нежелательно.

Автор: Смирнова Анна Сергеевна

ГОТОВИМ ВКУСНО И ПОЛЕЗНО ДЛЯ РЕБЕНКА

«Я готовлю, стараюсь, стою у плиты, а он кричит «Фе!» и отодвигает тарелку. И чем кормить этого ребенка?», — сетует моя подруга. Знакомая ситуация? Дорогие мамы, накормить ребенка — это непосильная задача. И даже жалко не самих продуктов, а усилий и времени, которое мы проводим на кухне. Детские блюда должны быть свежими, вкусными, интересными. Но как все это воплотить занятой маме? Пообщавшись с подругами и проведя небольшой соцопрос, получилось собрать несколько простых и вкусных блюд, которые любят наши дети. Но, главное, их приготовление не занимает много времени.



1. Курица в сладком соусе. Ингредиенты: курица, мед, куркума, кориандр, соль, перец, чеснок, апельсин. Приготовление: Количество ингредиентов зависит от размера курочки. В глубокой миске смешать 2-3 ст. ложки меда, 1-2 ч. л. куркумы, щепотку молотого кориандра, перца, соли, выдавить 1-2 зубчика чеснока. Добавить сок одного небольшого апельсина. Мариновать курицу нужно полчаса. По желанию можно оставить на ночь. Отправить в разогретую духовку примерно на час. Гарниром может выступить картофельное пюре, макароны или каши. Вкус у курочки будет островато-сладкий, и на вид интересно! А время запекания можно использовать для себя.

2. Ракушки с сыром. Ингредиенты: макароны «ракушка» большие, правленный сыр, помидоры, лук репчатый, куриная грудка отварная, соль, перец. Приготовление: отварить макароны, но меньше на 2-3 минуты меньше, чем написано в инструкции. Дать макаронам остыть. За время, когда варятся ракушки, порезать лук кубиками и поджарить на оливковом масле, добавить соль, перец, по

желанию можно добавить ароматные травы. Порезать мелкими кубиками отваренную куриную грудку и помидоры. Смешать лук, помидоры и мясо. Потереть сыр на мелкой терке. Наполнить ракушку помидорно-мясным фаршем, сверху досыпать сыр. Выложить ракушки в глубокую сковороду или форму для выпечки, предварительно смазав маслом. Можно поставить на огонь или отправить в горячую духовку на 3-4 минуты, чтобы расплавился сыр. Подавать можно с любым салатом. Время приготовления занимает примерно 15-20 минут.

3. Картофель под сыром. Этот нежный внутри картофель, сверху покрывает аппетитная хрустящая корочка. Поверьте, не оставляет равнодушным никого. Ингредиенты минимум, времени минимум, наслаждения — максимум! Ингредиенты: картофель, сливочное масло, сыр, соль. Приготовление: выбирайте картофель небольшого размера. Почищенную или хорошо вымытую картофелину разрезать пополам. Выложить на противень, смазанный маслом, посолить, положить кусочек масла. Отправить в разогретую духовку на 20 минут. Потом на каждую картофелину положить кусочек сыра. Готовить еще несколько минут, чтобы сыр расплавился и немножко подрумянился. Подавать можно с любым салатом.

4. Куриная печень под сметанным соусом. Не все дети любят печень, хотя она очень полезна. Но этот рецепт — просто находка. Печень стает нежной, ароматной, и будет просто таять во рту. Ингредиенты: куриная печень, репчатый лук, морковь, соль, перец, ароматные травы, сметана, подсолнечное масло. Приготовление: обжарить куриную печень с обеих сторон до изменения цвета на подсолнечном масле в разогретой сковороде. Добавить порезанный кубиками лук, посолить, поперчить, по желанию добавить ароматные травы. Через несколько минут добавить натертую на средней терке морковь. Протушить несколько минут под крышкой. Добавить нежирную сметану. По желанию добавить свежую зелень.

Протушить еще несколько минут. Подавать можно с макаронами, картошкой или кашами. С этой печенью дети сметут все.

Готовится она примерно 15-20 минут, а вкус просто изумительный!

5. Суп с фрикадельками. Первые блюда очень полезны и просто необходимы в детском меню. Но вот только легко ли вам накормить ребенка супом? Думаю, ответ скорее «нет». Мой фирменный суп с фрикадельками все любят из-за его красоты, ну и вкуса, конечно. А на его приготовление уходит 15 минут. Ингредиенты: куриный фарш, картофель, морковь, лук, зеленый горошек, куркума, мелкие макароны «звездочки», оливковое масло, соль, перец, лавровый лист, зелень. Приготовление: Если у вас в холодильнике завалялся куриный фарш, это просто находка. Ну а если нет, то приготовьте сами, измельчив мясо, добавив маленькую луковицу, зубчик чеснока и соль по вкусу. Картофель, морковь и лук порезать кубиками, из фарша сделать фрикадельки. Картофель и морковь ставим на огонь, ждем пока закипит и проварится несколько минут, добавляем лук, соль, перец, лавровый лист, макароны и куркуму. Варим несколько минут. Добавляем фрикадельки и ложку оливкового масла. За минуту до готовности добавляем зелень. Если у вас консервированный горошек, добавляем его в конце. Если свежий — вместе с картошкой. Этот суп выглядит очень красиво, куркума делает его золотистым и аппетитным, а ингредиенты разного цвета и формы точно заинтересуют детей.

6. Рыбные котлеты. То, что рыба очень полезный продукт, знают все. Но так уж сложилось, что многие дети не любят рыбу. Эти котлетки вкусные, красиво выглядят и их можно замаскировать под обычные котлеты. А полезны еще и потому, что не жарятся, а запекаются. Ингредиенты: рыбное филе 500 гр, 2-3 ломтика белого хлеба без корочки, лук репчатый, твердый сыр, одно яйцо, растительное масло, зелень укропа, соль. Приготовление: филе рыбы пропустить через мясорубку вместе с луковицей, добавить яйцо, отжатый хлеб в воде, можно в молоке. Добавляем мелко нарезанный укроп, соль, ложку растительного масла. Мокрыми руками формируем котлетки. Для красоты можно придать им форму звездочек, рыбок, сердечек. Выкладываем на противень и отправляем в разогретую духовку на 15-17

минут. По истечении этого времени посыпаем тертым сыром и отправляем в духовку еще на 5 минут. Котлетки готовы!

7. Морковные котлеты. То, что овощи полезны, знаем мы, взрослые. Детям это совсем не интересно. Но эти морковные котлетки должны привлечь внимание детей. Существует множество вариаций этого блюда, но эти два, соленые и сладкие, самые простые и аппетитные. Сладкие котлеты Ингредиенты: 5-6 морковок средних размеров, полстакана манной крупы, 2-3 ч.л. сахара, одно яйцо, щепотка соли, растительное масло. Приготовление: морковь отварить, когда остынет, натереть на терке, добавить манку, яйцо, сахар, соль. Сформировать котлетки, можно обвалять в манке и жарить на растительном масле. Подавать можно с вареньем или джемом. Соленые котлеты Ингредиенты: морковь, небольшая луковица, зубчик чеснока, соль, яйцо, манка, укроп. Приготовление: Отварную охлажденную морковь потереть на терке, добавить измельченный лук, чеснок, мелко порезанный укроп, яйцо, соль, манную крупу, вымешать, сформировать котлеты, обжарить с двух сторон.

8. Омлет с колбаской и овощами. Яйца, несомненно, очень полезный продукт. Как всегда, не все дети любят яичницу. Но, думаю, этот пышный, мягкий и ароматный омлет должен заинтересовать малышей. А если еще немного пофантазировать и добавить в него интересные компоненты, дети точно захотят его попробовать. Ингредиенты: 8 яиц, 1 стакан молока, 1-2 ст. ложки муки, щепотка соли, несколько детских сосисок, 1-2 ст. ложки консервированного горошка, 1 отварная морковь, 1-2 отварных картофелины, зелень. Приготовление: в глубокую миску разбить яйца, добавить молоко, соль, муку и хорошо взбить. Сосиску порезать колечками, морковь и картофель кубиками, мелко порезать зелень, промыть горошек водой. Все ингредиенты добавить к яйцам, перемешать, вылить в смазанный маслом противень и отправить в разогретую духовку. Такой омлет можно подавать со свежими овощами или соусами.

**Автор: Калькова Наталья Николаевна
Шестиперова Светлана Максимовна**



Редакционная коллегия:

Тюняева И.А. - главный редактор

Шилова Е.Л. - обеспечение тиража

Кузнецова А.А. - редактор, верстка

Тираж: 20 экземпляров

Адрес редакции:

152931, город Рыбинск Ярославской области, ул Моторостроителей, дом 22

Тел.: 8(4855) 24-45-35

E-mail: dou112@rybadm.ru

Электронная версия:

<http://dou112.rybadm.ru/p66aa1.html>

