

**Муниципальное дошкольное**

**образовательное учреждение**

**«Детский сад № 243»**



**«У солнышка в гостях»**

**Газета для родителей**

**№3/2018**

**Тема номера: «Правильное питание - залог здоровья»**



**Редакционная коллегия:**

**Редактор: Иванова М. А.- воспитатель**

**Члены коллегии:**

**Евграфова Л. В.- логопед**

**Жукова Ж. А.- воспитатель**

**Давыдова М. С.-воспитатель**

**Ермакова Т. И.-старший воспитатель**

**Калина Ирина Валерьевна-заведующая д/с**

**г. Ярославль**

**КОЛОНКА РЕДАКТОРА**

**«ПУСТЬ ВАША ЕДА СТАНЕТ ЛЕКАРСТВОМ»**

**Гиппократ.**

Всем нам хочется, чтобы наши дети выросли сильными, здоровыми и красивыми. Для этого их нужно научить соблюдать режим дня, следить за чистотой своего тела, заниматься физкультурой и есть полезные продукты.

Здоровое питание для детей закладывает фундамент их полноценной жизни, обеспечивает их рост, физическое и умственное развитие. Поэтому крайне важно, чтобы оно было сбалансировано и отвечало всем запросам ребенка с учетом его возраста и потребностей.

Этот номер газеты для семейного чтения, читайте его вместе с детьми. С вашей помощью они узнают, какие продукты полезны. Как вообще важен режим питания. Что такое меню? Что надо есть, чтобы стать сильным?

Ответы на эти вопросы мы постараемся дать в нашей газете.



**Редактор: Иванова Мария Александровна – воспитатель**

**СПАСИБО, ЧТО НАС ЧИТАЛИ!**

**ВАЖНАЯ СТРАНИЧКА**

**ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ:**

* **ЕДА НЕОБХОДИМА НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ ДЛЯ ЖИЗНИ, КАК И ВСЕМУ ЖИВОМУ.**
* **ВСЕМ ДЕТЯМ НУЖНО РАСТИ И БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ. ВОТ ПОЧЕМУ ВАЖНО НЕ ЕСТЬ ВСЁ ПОДРЯД, ЧТОБЫ УТОЛИТЬ ГОЛОД. ЛУДШЕ ЕСТЬ ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ.**

|  |
| --- |
| **ЗАПОМНИ!**  **Если хочешь вырасти сильным, здоровым, умным и красивым, нужно есть полезные продукты.** |



|  |
| --- |
| **ВРЕДНАЯ ЕДА!!!** |



**Одни продукты можно**

**есть нечасто,**

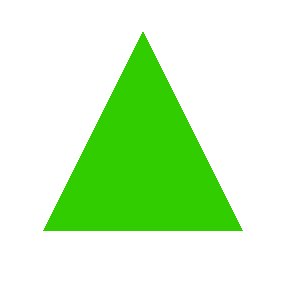
**а другие можно и нужно**

**есть каждый день.**

**ОНИ САМЫЕ**

**ПОЛЕЗНЫЕ!**

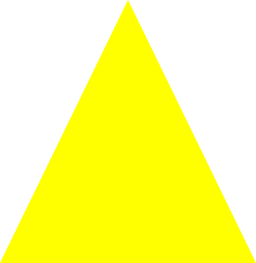
**Полезная страничка**

**Под зелёным треугольником мы перечислили самые полезные продукты, которые можно и нужно есть каждый день.**



|  |
| --- |
| **РЫБА**  **МЯСО ОВОЩИ ФРУКТЫ ХЛЕБ РАСТИТЕЛЬНОЕ  СЛИВОЧНОЕ МАСЛО** |

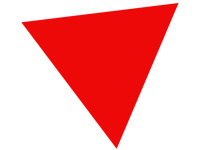
**Жёлтый треугольник отмечаем продукты, которые можно есть в небольших количествах ежедневно или не каждый день.**





|  |
| --- |
| **СМЕТАНА ЯЙЦА СЫР СОСИСКИ ОРЕХИ ЯГОДЫ** |

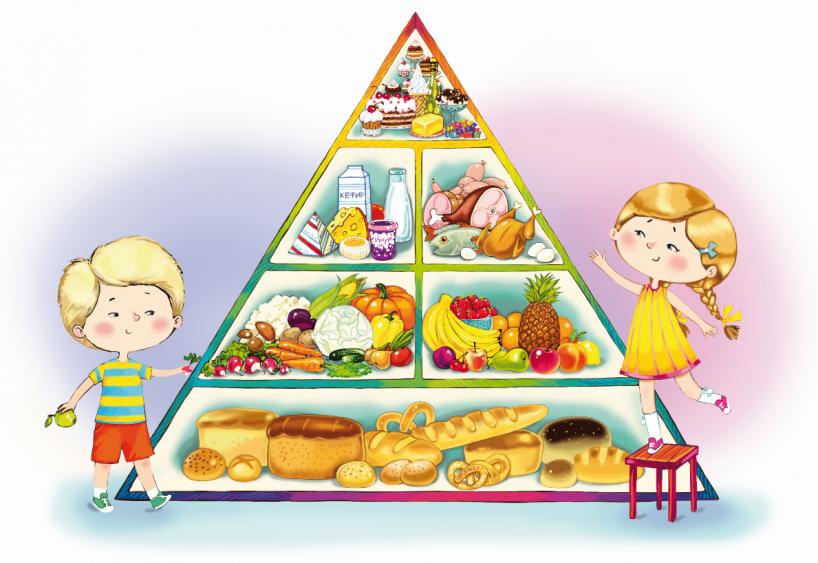
**КРАСНАЯ СТРАНИЧКА**





**КРАСНЫЙ   
ТРЕУГОЛЬНИК**

|  |
| --- |
| **ТОРТ**  **ЗАПОМНИ!**  **ПОЛЕЗНО ЕСТЬ РАЗНЫЕ ПРОДУКТЫ:  ОВОЩИ И ФРУКТЫ, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, МЯСО И РЫБУ, ХЛЕБ И КРУПЫ, РАСТИТЕЛЬНОЕ И  СЛИВОЧНОЕ МАСЛО.**  **ГАЗИРОВКА**  **КОПЧЁНАЯ КОЛБАСА**  **СЛАДКАЯ ВАТА**  **ЛЕДЕНЦЫ**  **ЖВАЧКА**  **КОНФЕТЫ** |



**ПРАВИЛА ПИТАНИЯ**











|  |
| --- |
| **ЗАПОМНИ!!!**  **Перед едой нужно мыть руки с мылом. Не забывай вымыть ягоды, фрукты и овощи перед тем, как их съесть.** |

**ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА**



**МАМИНА СТРАНИЧКА**

# ТВОРОГ



**Творог полезно есть детям каждый день, но в сыром виде малыши его не очень-то любят. Другое дело – когда мама предлагает на завтрак вкусные блюда из творога. В них сохраняется целебная польза продукта, но вкус и внешний вид совершенно преображаются.**

**Творожная**

**ЗАПЕКАНКА**



**Те мамы, которые покупают для своих детей творог, поступают абсолютно правильно. Ведь в нем содержатся необходимые для подрастающего организма белки, витамины и кальций. Творожные блюда помогут укрепить иммунную, нервную системы, а также сделать крепкими кости и зубы крохи. Маленькие сластены будут с удовольствием уплетать за обе щёки приготовленные по нашему рецепту запеканку.**

**Ингредиенты:**

**творог – 500 г., яйца – 3 шт.,   
манная крупа – 5 ст. ложки   
сахар – 3 ст. ложки   
ванилин – 1 ч. ложка, разрыхлитель – 1 ст. ложка, изюм или  сушеная**

**клюква – по вкусу. Приготовление: смешайте все указанные продукты, кроме яичных белков. Их нужно взбить отдельно, с добавлением соли. Пенную смесь влейте в творог и хорошо размешайте тесто. Поместите творожную массу на противень, смазанный маслом, и поставьте выпекаться в предварительно разогретую до 180°С духовку. Через 45 минут блюдо должно быть готово – вы поймете это по золотистому румянцу корочки. К столу творожная запеканка подается со сметаной или вареньем.** ил.вававареньем.

**СКАЗКА О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ**

**Все изменилось на современный лад в стране сказочных героев русских народных сказок – Сказочноландии.  
Жил-был в этой стране Иван Царевич, но теперь его тут звали Ванька. Любил он поесть чипсы, колу, сухарики, жвачки и т. д. Щелкнет он пальцем: бежит к нему служанка Аленка с подносом чипсов, на ходу** поправляя перекрашенные в красный цвет волосы.



**на ходу поправляя перекрашенные в красный цвет волосы.**

**- Что так долго!- возмущался  Ванька. Съедал он все и опять Аленку зовет. Так вот и проходили дни Ваньки Царевича. Но не тут- то было! Заболел однажды у него живот!  
- Врача! Медика! – стонал Царевич.  
-Сейчас! Сейчас!- металась Аленка. Через несколько минут приехал доктор – лучший в стране – Бабка Ежка. А точнее не приехала, а прилетела на своей шестисотой ступе. Осмотрела больного и говорит:  
- Ох, вот узнаешь что такое правильное питание, Ваня, тогда и вылечишься. А пока на тебе «Но-шпу».**

**-А как узнать, что такое правильное питание? -тяжело спросил Ванька.  
- У народа поспрашивай. – буркнула Яга.  
Принял Царевич таблетку, полегчало… И стал тогда Ванька собираться:** джинсрубаху и пошел искать ответ на вопрос. «Загляну-ка к женушке на работу!» - смекнул он. Зашел Ваня в коттедж, поднялся на второй этаж.



**одел лучшие джинсы, рубаху и пошел искать ответ на вопрос. «Загляну-ка к женушке на работу!» - смекнул он. Зашел Ваня в коттедж, поднялся на второй этаж.  
- Эй, вы! Где Лена? – спросил он у великанов-охранников.**

**- К Елене Премудрой нельзя! Подождите 5 минут.**

**Сел Ванька ждать. Вышла к нему Елена через час.**



**- А чем ты занималась? – поинтересовался Ваня у жены.  
- У меня проходил показ мод 2007! – деловито ответила та, поправляя на руке многочисленные браслеты.  
- А я вот хотел у тебя узнать – что такое правильное питание?  
- Это диета, наверное.  
- ПИТАНИЕ! Какая диета?!  
- Ну тогда этот вопрос не ко мне…  
Ходил Ванька, ходил, но так и не нашел ответа. Повесил, царевич буйну голову. И вруг на встречу ему бежит серый волк:  
-Привет, Ванька!  
-Здорово , Серый!  
- Ты тут зайца не видел?  
- Нет… Слушай, а ты случайно не знаешь, что такое правильное питание?** - **Знаю, конечно! На завтрак надо есть разные каши, на обед – суп «на первое», И, например, картофельное пюре «на второе». На ужин можно лапшу. Пить чай, кисель, компот, свежевыжатые соки. Будешь так питаться – здоровье приобретешь! Попробуй!**-

**- Спасибо тебе, помог!**

**Вернулся Ванька домой и стал он теперь правильно питаться и вылечился! Вам советует!  
Вот такая современная сказка о правильном питании!!!**



**КОНЕЦ**



**ПОЗДРАВЛЯЕМ!**



**УЗЕЛОК НА ПАМЯТЬ**

