



«Поваренок»

Информационная ежемесячная газета для
родителей и детей 1 февраля 2017 г.

Февраль

*«Манеры человека- это зеркало , в котором
отражается его портрет»*

И.Гёте

*«Хорошими манерами обладает тот, кто
наименьшее количество людей ставит в
неловкое положение»*

Д. Свифт

Уважаемые родители !

Учить детей правильно вести себя за столом
нужно уже с раннего возраста. Чем дети младше,
тем быстрее они воспринимают все тонкости
поведения и охотнее следуют правилам.

Этикет за столом описывает правила и нормы
поведения в обществе, независимо от пола и
возраста для каждого человека. Правила и нормы
поведения следует прививать ребенку, не только
когда вы посещаете или принимаете гостей, а и в
повседневной жизни. Этикет за столом для детей
ничем особенно не отличается от этикета для
взрослых. Вопрос состоит в том, как правильно
объяснить малышу понятие этикета и научить его
всем аспектам и нюансам поведения за столом . У
детей ведущей является игровая деятельность

Начнем с сервировки стола: ставим на стол
большие плоские тарелки, на них - глубокие для
супа, нож - справа, лезвием к тарелке, рядом -
ложка, слева – вилка, а чуть правее от тарелки
стакан или фужер для напитка. Предложите ребенку
самому накрыть на стол – для него это приятная
игра. Зато потом он будет чувствовать себя
непринужденно и в ресторане, и за праздничным
столом в гостях.

В 3- 4 года ребенок уже вполне может управлять
вилкой и ножом. Только вилку и столовый нож
подберите «детского» размера

см продолжение на стр2



Изменчивый месяц февраль-
Он любит весну, и зимы ему жаль.
Он льдиною дымкой стекло по
утрам затемняет,
А в полдень он яркие слёзы роняет.
И, жмурясь сквозь солнце глядит он
в замлевшую даль,
Улыбчиво-грустный, обманчивый
месяц февраль.

Поздравляем !
23
ФЕВРАЛЯ

*Дорогие наши мальчики,
папы, дедушки, ... все
мужчины!*

**Поздравляем вас с
наступающим
праздником! Всего вам
только самого
наилучшего в жизни!**

См. Начало на стр 1

Промокните после еды губы салфеткой, скажите друг другу спасибо за прекрасный обед, и вы увидите, как ваш малыш обязательно все повторит за вами.

У каждой хозяйки есть в доме парадная скатерть, для вашего ребенка тоже можно взять небольшую и к обеду доставим красивый сервиз, украсим стол салфетками.. За таким столом он будет есть без капризов.

Главное, что нужно от родителей, - терпение и еще раз терпение. Ни в коем случае не кричите на ребенка, не бейте его даже легонько по ладоням, если он что-то сделал не так, например, начал вдруг есть руками. Иначе процесс еды у ребенка будет вызывать страх.

Удачи вам и все получится!



Витамины группы «В» - Витамин В1, В6, В12 Необходимы для нервной системы стимулируют работу мозга, улучшают переваривание пищи, особенно углеводов, участвуют в жировом, белковом и водном обмене способствуют росту организма, нормализуют работу мышц и сердца, повышают защитные силы организма при неблагоприятном воздействии факторов окружающей среды, стимулируют работу желудочно-кишечного тракта, эффективны при лечении невритов, невралгий, радикулитов, помогают при морской болезни и укачивании в полете.

Особенно много этого витамина в сухих дрожжах, хлебе, горохе, крупах, грецких орехах, арахисе, печени, сердце, яичном желтке, молоке, отрубях.



Свекла, яблоко, картофель

Репка, тыква, помидор.

Витамины «В» имеют

И отдать нам их сумеют.

«В» - в наружной части злаков,

Хоть он там неодинаков.

Это вовсе не беда,

Группа «В» там есть всегда.



Советы Доктора

Правильное питание — это фундамент здоровья и долголетия, от него зависит правильное развитие детей. В рационе всегда должны присутствовать питательные продукты, а не просто калорийные

Из белков, жиров, минералов, микроэлементов ребенок «строит» свой организм, как дом из кирпичиков. Энергию для этого также предоставляет пища. Она же руководит развитием ребенка и защищает его от многих вредных влияний окружающей среды. В то же время пища, неподходящая возрасту и особенностям организма ребенка, — самая главная причина тяжелых хронических заболеваний. Неправильное питание оставляет очень длинный след, иногда на всю жизнь. Оно может привести к болезням, которые дадут о себе знать в юном и зрелом возрасте. Детские врачи хорошо знают, что вследствие ошибок вскармливания каждый второй ребенок в последующем заболевает ожирением, каждый третий — сердечно-сосудистым заболеванием

Большинство из нас имеет общие представления о том, какие самые полезные и вредные продукты питания существуют. Об этом часто говорится, пишется и возможно, уже «набило оскомину», но с другой стороны, не все владеют нужной информацией и есть очередной повод задуматься над тем, что мы едим.

Какой бы диеты вы не придерживались или образ жизни не вели, он не будет здоровым и полноценным, если в вашем рационе отсутствуют эти продукты питания. Впрочем, при их употреблении тоже должны соблюдаться принципы меры.

Особое внимание хочется сказать о химических добавках, которые давно проникли в пищевую промышленность. Они используются для удлинения срока хранения продуктов, придания им привлекательного цвета, вкуса, аромата, формы и знакомы нам по букве Е на упаковке. Некоторые из них разрешены к использованию в детских продуктах (определенные красители, ароматизаторы), но никакой пользы не приносят. А вот реальный вред причинить ребенку они могут. Легче всего провоцируются аллергические реакции



Почитай-ка!



1. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008.
2. Безруких, М. М. Две недели в лагере здоровья: рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова. – М.: ОЛМА-ПРЕСС Инвест, 2003.

Ну и каша! Так в рот и просится!
Нос и щеки наелись досыта.
Подбородку тоже досталось.
И мизинчик попробовал малость.
Чуточку съели
Лобик с макушкой,
Остальное ушки докушали!

Чем занять ребенка на кухне?



Дидактическая игра "Поваренок"

Цель: активизация словаря по теме, обучение правильному употреблению существительных в винительном падеже.

Оборудование: картинки с изображением овощей или натуральные овощи.

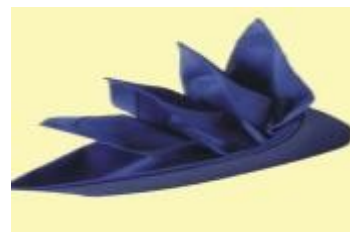
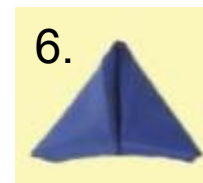
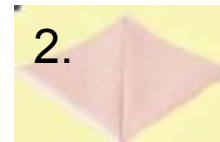
Ход. Взрослый просит ребенка «приготовить» для него угощение (щи или салат). Ребенок выбирает нужные овощи для блюда, называет их. Затем объясняет, как он будет готовить это «угощение» (брать, мыть, чистить, резать, варить).

Конструируем вместе с детьми

Тканевая салфетка «Парусник»

Салфетки - фр. *serviette* - изначально значение прямоугольный кусок материи для соблюдения чистоты. В сервировке стола применяют такие виды салфеток: тканевые и бумажные. Тканевые салфетки применяются в качестве дополнения к декору стола. Гостю такую салфетку стоит положить себе на колени. Губы и руки стоит вытирать бумажными салфетками. Различные размеры салфеток предназначены для разных случаев сервировки стола, самым популярным и употребляемым является размер 50*50 см.

1. салфетку сложите пополам, сгиб был справа.
2. складываем еще раз пополам.
3. Нижнюю половину сгибаем по диагонали вверх.
4. Левый угол загибаем вперед. Правый угол так же загибаем вперед.
5. Оба выступающих угла подгибаем назад.
6. Складываем по продольной оси назад.
7. Придерживая рукой отогнутые углы, выдергиваем по очереди края салфетки «паруса»





Мартовским деньком начала стягиваться детвора во двор детского сада «Теремок» на праздник Масленицы.... Всем хотелось проводить зимушку - да встретить дружно Весну – красну.

Пригласила их в гости к себе хозяйюшка - Дарьюшка, которая и «сказку рассказала, и себя показала».

Заглянула на праздник и Бабушка Яга, которая катала ребятешек на своей метелке, играла с ними в догонялки.

Проводили Зиму, забыли все неприятности и обиды, и освободили место Весне, символу всего нового, молодого, лучшего. Вместе с Весной и солнышко - красное выглянуло, играла детвора с ними в «Гори-гори ясно».

На празднике ребята хороводы водила, через скакалку прыгали, в «городки» играли, а кто-то силушкой мерился в перетягивание каната. Смешнее всего была игра «Ой блины, мои блиночки».

Герои представления согревали публику забавными частушками и плясками. Повеселилась детвора на славу!

А какой же праздник без угощения! Масленица, как и положено, не обошлось без чая и блинов. На улице с друзьями они казались необычно вкусными.

Мы считаем, что такие праздники всем нравятся: и детям, и взрослым. Они сохраняют традиции наших предков, которые много чего интересного и полезного придумали для нас. Много полезного и интересного узнали ребята про этот праздник.

С Масленицей вас!

Музыкальный руководитель: Нагирная Л.Г.,
воспитатель: Студенкова Н.Н.

«По секрету- всему свету!»

Сегодня своим семейным кулинарным рецептом делится семья **Романова Кирилла**

«Блинчики»

Состав: молоко - 500 мл, яйца - 3 шт, мука - 280 г, сахар - 1-2 столовых ложки, соль - 1 чайная ложка (без горки), растительное масло - 3 столовых ложки, сливочное масло для смазывания готовых блинчиков

Приготовление: Смешать сахар, яйцо, соль, муку, постепенно добавлять молоко, соду, погашенную уксусом, размешивать до однородной массы, добавить 1-2 столовые ложки подсолнечного масла. Разогреть сковороду, смазать кусочком твёрдого жира.

Выпекать блины по одному, прожаривая с обеих сторон.

Интересные идеи:

Разноцветные блины Добавление пищевых красителей, особенно синего цвета в тесто позволяет получить потрясающие по красоте «рельефно-картографические блины», так как румяная часть получается обычного жёлтого-коричневого цвета и изображает верхушки гор (краситель разрушается от нагревания), а в «низинах» наблюдается переход от синего до зелёного.



Выпуск. № 2 1 февраля 2017г.

в МБДОУ «ДС «Теремок» г. Муравленко.

Тираж 13 экз.

Редактор - Воспитатель подготовительной группы №2
Студенкова Н.Н.