Ежеквартальный электронный журнал для родителей и детей

Территория Здоровья № 1

Октябрь 2018г МБДОУ д\с № 7 «Сказка»

Тема номера:

«Овощи и фрукты – полезные продукты».

Оглавление.

1. **Рубрика «Это должны знать…».** В этой рубрике раскрываются интересные факты по теме журнала.
2. **Рубрика « А что у нас?».** В ней познакомитесь с мероприятиями, проходившими в детском саду.
3. **Рубрика «Счастливы вместе».** Страничка для родителей и детей: игры, загадки и др.
4. **Рубрика «Умелые ручки».** Демонстрирует образцы поделок, которые можно сделать вместе с ребенком дома.
5. **Рубрика «Рецепты на здоровье».** Полезные рецепты для приготовления блюд для детей.
6. **Рубрика « В следующем номере».** Анонс следующего журнала

Рубрика: «Это должны знать…»

« Овощи и фрукты. Мифы об овощах и фруктах»

О пользе овощей и фруктов знают все. Их биологическая ценность для организма неоспорима. Это настоящий подарок природы, позволяющий обеспечить организм жизненно необходимыми полезными веществами.

Сегодня давайте выясним, какие самые распространенные мифы существуют о фруктах и овощах, и попытаемся их развеять.

Миф № 1: Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные

Правда: В замороженном виде овощи и фрукты не менее питательны свежих. В измельченном виде они упаковываются и подвергаются заморозке непосредственно сразу же после сбора. Благодаря специальным современным технологиям в таких продуктах питания сохраняется большинство полезных веществ.

Миф № 2: Ананасы, грейпфруты, сельдерей, капуста, кофе и некоторые другие продукты сжигают жир и снижают вес

Правда: Нет таких продуктов. Некоторые фрукты, овощи и даже кофеин действительно способны ускорят скорость метаболизма (то есть скорость, с которой организм сжигает калории или энергию), но лишь на некоторое время. Сами по себе же они не являются природными жиросжигателями, в каком большом количестве вы бы их не употребляли.

Миф № 3: В моркови содержится много сахара

Правда: Одна чашка сырой моркови равна 52 ккал и 12 граммам углеводов, причем половина из них – простые сахара, а остальные полезная для организма клетчатка и сложные сахара. Сахар в моркови идет как бы «в комплекте» с огромным количеством витаминов и минералов (бета-каротином, витамином А, фалкаринолом и др.) и уж совсем не является вредным для фигуры.

Миф № 4: От картофеля толстеют

Правда: Если вы запечете одну картофелину и съешьте ее, то она прибавит вам всего 161 ккал и 4 грамма клетчатки. К тому же, в охлажденной приготовленной картошке присутствует резистентный крахмал, который играет свою важную роль в похудении. Главное – это следить за размером съедаемых порций и отказаться от картошки в жаренном виде и фри

Миф № 5: Фруктовые соки низкокалорийные

Правда: Фруктовые соки, хоть и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами и минералами, весьма калорийны.

Современный человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, медицина предлагает нам самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях. Однако не будем забывать, здоровье – это то, что едим мы и наши дети.

Овощи, фрукты и ягоды обязательно должны входить в рациональное питание детей. Употребление овощей, фруктов и ягод практически можно не ограничивать, так как дети обычно ими не злоупотребляют, но нельзя забывать и о том, что избыток фруктов и ягод может вызвать расстройство пищеварения.

Овощи и фрукты в своём составе имеют ряд ценнейших веществ, принимающих участие во всех обменных процессах организма, повышают аппетит. Химический состав овощей и фруктов разнообразен и не является постоянным. Он зависит от вида овощей и плодов, от сорта, района произрастания, почвы и других причин.

Из овощей и фруктов можно приготовить самые разнообразные, полезные и вкусные блюда как из сырых, так и из подвергнутых различной обработке: вареных, тушеных, запеченных; различные салаты, соки, свежие фрукты, пюре.

Приятного аппетита и здоровья Вам и вашим деткам!

Рубрика: «А что у нас?»

«Неделя здорового питания «Овощи и фрукты – полезные продукты»»

С 1 по 5 октября в детском саду прошла тематическая неделя **"Овощи и фрукты - полезные продукты",** целью которой стало привлечение внимания детей и взрослых к значению овощей, фруктов в жизни человека, формирование трудовых навыков и умений у дошкольников, расширение и закрепление знаний детей о правильном питании.

Каждый день был насыщенным и интересным. Овощи и фрукты стали именинниками и ежедневно рассказывали ребятам о своей пользе, воспитатели вместе с ребятами готовили вкусные витаминные блюда, овощные и фруктовые соки. Ребята с удовольствием принимали участие в уходе за растениями, отгадывали загадки, читали выученные стихотворения о фруктах и овощах, тем самым пополняя свой словарный запас.

Педагоги поговорили с детьми о здоровом образе жизни. Чтобы быть здоровыми нужно не только заниматься спортом, но и есть полезную пищу, которая содержит витамины. Дети узнали и о вреде всеми любимых продуктов (чипсы, газированная вода, шаурма, пицца и т.д.).

На занятиях по физической культуре дети средних групп приняли участие в спортивном развлечении «Сбор урожая». Ребята, собирали «на огороде» овощи и фрукты, помогали маме сварить из них суп и компот, отбирая среди собранного нужные.

Итоговым мероприятием в пятницу стала выставка «Чудеса из овощей и фруктов». Творческая фантазия ребят, родителей и педагогов воплотилась в замечательных поделках. Дети из каждой группы, став экскурсоводами, провели для ребят экскурсию по выставке, рассказав о своих поделках. Маленькие шеф – повара провели презентацию блюд из фруктов и овощей, раскрыв технологию приготовления. Все желающие поучаствовали в дегустации. После мероприятия дети поделились впечатлениями с воспитателями. Какими вкусными оказались обычное пюре из картофеля, капустные салаты и морковный сок. Но самым красочным и интересным блюдом стал торт Халикова Максима «Ягодный восторг».

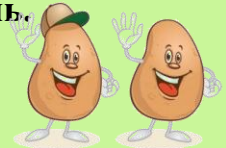
Конечно, праздник не получился бы таким красочным и незабываемым без участия родителей. Уважаемые родители, примите от нас слова благодарности за поддержку, творческий подход, активную жизненную позицию. Только благодаря совместным усилиям наши дети вырастут добрыми, трудолюбивыми и здоровыми.

Рубрика: «Счастливы вместе».

Территория здоровья

Загадки с грядки.

Этот плод едва обнимешь,
если слаб, то не поднимешь,
На куски его порежь, мякоть красную поешь.



Как надела сто рубах,
Захрустела на зубах.

Закопали в землю в мае
И сто дней не вынимали,
А копать под осень стали
Не одну нашли, а десять.

На сучках висят шары,
Посинели от жары.

Что за фрукт поспел в садочке?
Кость внутри, в веснушках щечки.
Прилетел к нему рой ос —
Сладок мягкий…

Игра «Доскажи словечко»

1. На жарком солнышке посох и рвется из стручков…(горох)

2. Кругла да гладка, откусишь – сладка. Засела крепко на грядке …(репка)

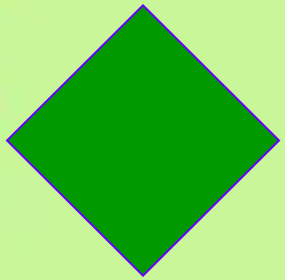
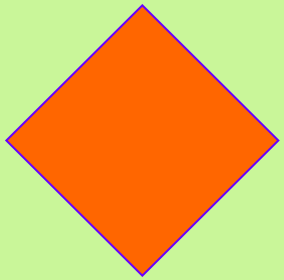
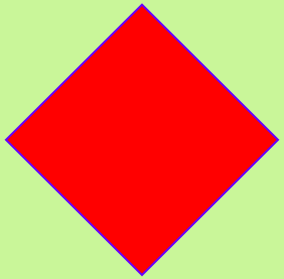
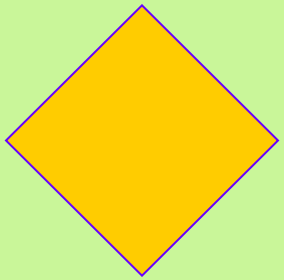
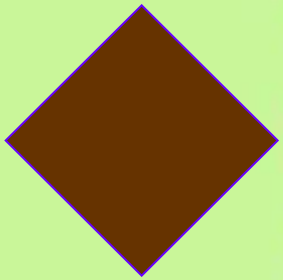
3. Заставит плакать всех вокруг, хоть он и не драчун, а …(лук)

4. Верите - не верите, мы родом из Америки. В сказке мы сеньоры, на грядке…(помидоры)

Территория здоровья

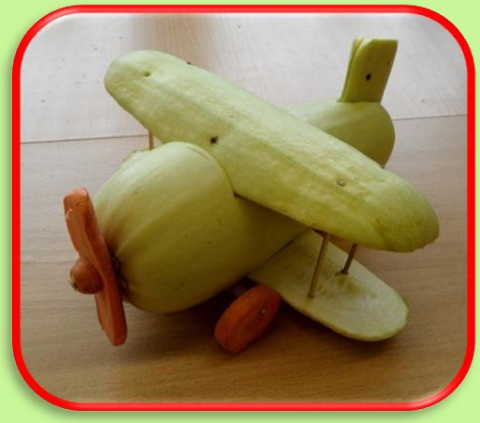
Рубрика: «Счастливы вместе».

Игра «Подбери овощи по цвету»

Рубрика: «Умелые ручки».

Сделайте вместе с ребёнком.



Рубрика: «Рецепты на здоровье».

Малышам подавай вкусное, а мамы хотят готовить непременно полезные блюда. Как объединить эти слагаемые в одном меню? Витаминные рецепты блюд для детей – то, что нужно каждой мамочке.
Конфетки-бараночки, безусловно, вкусные лакомства, но для детского стола рекомендованы все-таки другие блюда.

Например, в меню ребенка дошкольного возраста ежедневно должны присутствовать продукты, содержащие клетчатку. Для чего? Дело в том, что она не переваривается, а помогает кишечнику крохи работать как часики. Вот поэтому богатые клетчаткой овощи, фрукты и хлеб на детском столе только приветствуются. Не менее важный компонент детского рациона питания — белки животного происхождения (мясо, яйца, молочные продукты, рыба). Однако тут родителям важно помнить, что, например, мясо — тяжелый для переваривания продукт, и поэтому перекармливать им, а тем более давать ребенку мясные полуфабрикаты (сосиски, колбасу, сардельки) крайне нежелательно, поскольку от них значительно возрастает нагрузка на кишечник. Отдавайте предпочтение здоровому питанию, а помогут вам в этом наши вкусные и полезные рецепты. Ну что, готовы к кулинарным экспериментам?

Сказочная репка.

Возьмите: 2 репы, 2 больших яблока, 50 г кураги, 1ст.молока, 1 ст.л.сливочного масла, 1ст.л.меда.
Приготовление: Репу мелко нарежьте в кастрюлю и залейте молоком. Тушите под крышкой на слабом огне, помешивая (добавляя воду) до полуготовности. Курагу замочите в кипятке на 15 минут. Когда она разбухнет ,слейте воду, обсушите курагу и измельчите. Яблоки очистите, освободите от сердцевины, мелко порежьте. Смешайте с курагой, медом и выложите все в кастрюлю к репе. Залейте растопленным сливочным маслом. Тушите все до готовности без крышки 15-20 минут.
Приятного аппетита!

Рубрика: «В следующем номере».

В следующем номере нашего журнала «Территория здоровья» вы познакомитесь:

- со здоровьесберегающей средой в нашем детском саду,
- узнаете, как закаливать ребенка дома;
- поиграете с детьми в подвижные игры;
- научитесь изготавливать нестандартное оборудование для двигательной активности;
- и многое другое.

До новых встреч!