



# «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ»

Поговорим о правильном

питании



*Какова пища — таков и ум, каков ум — таковы и мысли,  
каковы мысли — таково и поведение, каково поведение — такова и судьба*

**Редакционная коллегия:**

Старший воспитатель- Субботина Татьяна Сергеевна.

Следующий номер газеты выйдет 24 марта.

Газета выходит 1 раз в квартал

Тираж – 10 экземпляров.

Адрес: г. Новосибирск, ул. А. Невского, д.1

МКДОУ д/с №20 «СКАЗКА»

E-mail: [MDOU20@rambler.ru](mailto:MDOU20@rambler.ru)

Сайт: <http://ds20nsk.edusite.ru>

### **Уважаемые родители!**

**Происходящие в государстве, в обществе и в образовании перемены предъявляют новые требования к характеру и качеству отношений образовательных учреждений и семьи. Сегодня изменилось отношение государства к семье, стала другой и сама семья. В Законе «Об образовании» сказано, что именно родители являются первыми педагогами своих детей, и дошкольные учреждения создаются им в помощь.**

**Признание приоритета семейного воспитания требует иных взаимоотношений семьи и детского сада, а именно сотрудничества, взаимодействия и доверия.**

**Сейчас разрабатываются новые технологии, новые формы взаимодействия ДОУ с семьями. Одна из таких новых форм в нашем учреждении – газета для любознательных родителей: «В ГОСТЯХ У СКАЗКИ».**

**Газета для родителей не главный, но важный компонент взаимодействия. Она и способ педагогического информирования семьи, и форма взаимодействия педагогов с родителями, и средство развития творческих способностей воспитателей.**

**Приглашаем Вас к сотрудничеству и активному участию в создании книги рецептов «Любимые блюда», подробная информация у воспитателей групп.**



### **УСТНОЕ НАРОДНОЕ ТВОРЧЕСТВО НА ТЕМУ ПИТАНИЯ**

#### **Скороговорки:**

- Дали Клаше каши с простоквашей, Ела Клаша кашу с простоквашей.
- Без капусты щи не густы.
- На дрожжах поставим тесто, Потеплей поищем место. Продавец продаёт сухие продукты: Сухарики, сушки и сухофрукты.
- Сухие баранки и крекеры есть, Но всухомятку не нужно их есть.
- Испекла Танюшка вкусные ватрушки. В муке у Танюшки даже нос и ушки.
- Милости прошу на нашу лапшу, Наша лапша для всех хороша.
- Щёки красные у Саши, щей он много ел и каши.
- Кушает Наташа овсяную кашу. Вкусна каша – сыта наша Наташа!

#### **Пословицы и поговорки:**

- Ржаной хлебушко – пшеничному дедушка.
- Хлеб всему голова.
- Хочешь, есть калачи – не лежи на печи.
- Плох обед, коли хлеба нет.
- Гречневая каша – матушка наша, а хлебец ржаной – наш отец родной.

#### **Загадки:**

- Отгадать легко и быстро: Мягкий пышный и душистый. Он и чёрный, он и белый, С корочкой он загорелой!
  - Может разбиться, может свариться, Если хочешь – в пищу может превратиться.
  - Круглое, румяное, я расту на ветке: Любят меня взрослые и маленькие детки.



## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ РЕБЕНКА С ПЛОХИМ АППЕТИТОМ

- Исключите во время еды какие бы то ни было насильственные действия с вашей стороны.
- Во время приема пищи избегайте любых неприятных переживаний, особенно тревоги.
- Создавайте такую обстановку во время еды, чтобы прием пищи воспринимался как приятный процесс.
- Проявите понимание и огромное терпение, если ребенок плохо ест. Справиться с психологическими проблемами плохого аппетита поможет рисование, рассказывание сказок, смена обстановки. Предложите ребенку нарисовать обед в семье медведей или белочек. Можно придумать и обыграть историю про щенка или котенка, который не любил кушать. Во время игры постарайтесь научить малыша правилам поведения за столом, помогите почувствовать, что прием пищи может приносить удовольствие, объясните, как важно для человека полноценно питаться.



- Поиграйте с ребенком в игру «Привередливый малыш за столом», возьмите роль такого ребенка на себя, а малыш пусть будет мамой. При этом не говорите: «Я буду капризничать за столом, так же как это делаешь ты». Игра должна быть смешной, веселой и проигрываться много раз.
- Попробуйте сломать стандартный стереотип приема пищи. Предложите ребенку сесть на место папы и кушать, как папа. При этом независимо от того, сколько ребенок съел, хвалите малыша и говорите, что «это место волшебное, и тот, кто на нем сидит, всегда хорошо кушает». Можно повторить известную игру «Собираемся в космос». Пусть ребенок представит, как будто он готовится к полету в космос и ему необходим особый режим питания.

### Знакомство с профессией и разговор о правильном питании

29 января с воспитанниками старшей группы состоялась встреча с представителем профессии технолог. Молодой специалист Парамонихина Анна Алексеевна в игровой форме рассказала детям о своей профессии, и поговорили с детьми о правильном питании и вредности фаст-фуда для детей.



## Перо зеленого лука выращиваем с детьми

Традиционно во всех группах детского сада, когда весна уже не так далека, а витаминов осталось мало, мы совместно с воспитанниками сажаем огород на окне. И главным героем здесь выступает перо лука.

Зеленый лук-перо чаще всего выгоняется из репчатого. Этот способ удобен и быстр, уже через 2—3 недели перо можно употреблять в пищу. До 50 процентов продукции теплиц в зимнее и весеннее время составляет именно такой лук.

Для выгонки пера из репчатого лука не требуется много света и питательной почвы — зелень вырастает за счет запасов луковицы, к моменту же товарной спелости зеленого лука он содержит уже в 10 раз больше витамина С, чем его было в репке.

Таким способом свежая витаминная зелень может быть на столе круглый год. Кроме того, растущий лук создает благоприятный микроклимат, дезинфицирует воздух постоянно выделяющимися фитонцидами, увлажняет его. Необходимо, разумеется, регулярно производить замену свежей воды, не допуская гниения растительных остатков.

Зеленый лук улучшает вкус, запах и внешний вид пищи, обогащает ее биологически активными веществами. Он возбуждает аппетит, увеличивает выделение желудочного сока, улучшает моторную функцию желудка, тонизирует кишечник, обеззараживает его, действуя губительно не только на бактерии, но и на различные вредные грибки, вирусы и паразитов.

Зеленый лук используют в свежем виде, добавляя в уже готовую пищу. Его включают в пищевой рацион круглогодично.

Зеленый лук сохраняется недолго, хранят его невымытым, в полиэтиленовом пакете, слегка сбрызнув водой, на нижней полке холодильника.

Благодаря оборудованию «Огорода на окне», дети научились сажать и ухаживать за луком, познакомились с условиями его содержания, у них сформировались знания и представления о росте зеленого лука в комнатных условиях как в стакане с водой, так и в контейнере с почвой; также узнали о пользе зеленого витамина и пробуют его во время приема пищи.

