



Новости из "Золотого ключика"

ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Обо всем на свете

КОЛОНКА РЕДАКТОРА

В августе отмечается День государственного флага, поэтому первая страничка посвящена одному из государственных символов России.—флагу

Последний месяц лета богат овощами и фруктами. Мы не могли пройти стороной рассказ о их пользе в рационе питания дошкольников.

А еще... на страницах нашей газеты Вы найдете сведения об одном из самых ценных продуктов питания дошколят!



История Российского флага

Ежегодно 22 августа в России отмечается День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента Российской Федерации № 1714 от 20 августа 1994 года «О Дне Государственного флага Российской Федерации».

22 августа 1991 года над Белым домом в Москве впервые был официально поднят трехцветный российский флаг, заменивший в качестве государственного символа красное полотнище с серпом и Государственный флаг в России появился на рубеже XVII-XVIII веков, в эпоху становления России как мощного государства. Впервые бело-сине-красный флаг был поднят на первом русском военном корабле «Орел», в царствование отца Петра I Алексея Михайловича. «Орел» недолго плавал под новым знаменем: спустившись по Волге до Астрахани, был там сожжен восставшими крестьянами Степана Разина. Законным же отцом триколора признан Петр I. 20 января 1705 года он издал указ, согласно которому «на торговых всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос.

22 августа 1991 года Чрезвычайная сессия Верховного Совета постановила считать официальным символом России триколор.

В августе 1994 года президент России Борис Ельцин подписал указ, в котором говорится: «В связи с восстановлением 22 1991 года исторического российского трехцветного государственного флага, овеянного славой многих поколений россиян, и в целях воспитания у нынешнего и будущих поколений граждан России уважительного отношения к государственным символам, постановляю: Установить праздник - День Государственного флага Российской Федерации и отмечать его 22 августа».

25 декабря 2000 года президент РФ Владимир Путин подписал Закон, в соответствии с которым Государственный флаг России представляет собой прямоугольное полотнище из трех равновеликих горизонтальных полос: верхней - белого, средней - синего и нижней - красного цвета. Белый, синий и красный цвета с древних времен на Руси означали: Белый цвет - благородство и откровенность, Синий цвет - честность и целомудрие, Красный цвет - мужество, смелость и великодушие

Ответственный за выпуск Дурило И.А.



Полезна фрутков для детей

Фрукты - одни из самых полезных и вкусных дополнений к обеденному столу, они служат отличной заменой конфетам, пирожным и сладким напиткам. Правильное питание без них невозможно, как и согласованная работа иммунной и сердечно-сосудистой системы.

Когда ребенок растет, важно регулярно предоставлять организму полезные вещества, поддерживающие развитие. Организм человека не способен накапливать в себе множество витаминов, поэтому порция фруктов должна поступать каждые три часа. Они являются не просто источником витаминов, но и обладают рядом других положительных качеств:

- фрукты низкокалорийны (кроме винограда и фиников) и настолько полезны, что не исключаются из питания даже при ожирении;
- плоды включают в себя железо, цинк, йод, селен, а также макроэлементы, такие как магний, фосфор, кальций и натрий, формирующие костную массу и ткани;
- фрукты богаты клетчаткой, которая уменьшает абсорбацию холестерина, нейтрализует токсичные вещества, регулирует подвижность кишечника и оказывает противораковое действие на пищеварительный тракт ребенка.

Самые полезные фрукты для детей

- **яблоки** - доминирует витамин С оказывающий действие на правильное функционирование иммунной системы и метаболизм
- **банан, авокадо, дыня** - богаты калием, принимающим участие в производстве энергии и регулирующим работу мышц
- **абрикосы, персики, сливы** - источники витамином А, отвечающие за отличное зрение и регенерацию клеток
- **груши** - фрукты богаты волокнами, устраняющими запоры и токсины, усиливают чувство сытости.

Если ребенок отказывается от полезных фруктов, есть несколько удобных способов их видоизменить: • свежевыжатый сок, • пюре, • пюре к йогурту, блинам и каше, • сушеные фрукты, • муссы, • мороженое

Будьте внимательны выбирая цитрусовые, они могут вызвать аллергию, это же касается арбузов, дынь и красных ягод. Не заставляйте маленького ребенка съедать больше, чем он хочет, это может привести к привычке передать и проблемам с желудком.



Молочные продукты



Молоко - продукт отменный,
Колу даже не равняй.
Для здоровья очень ценный.
Ну-ка, чашку подставляй!

Тем, кто молоко не любит
И совсем его не пьет,
Скажем, что себя он губит,
Организм не бережет.

Вы знали?

1 24% детей в возрасте до 1 года подвержены аллергическим реакциям на молоко и испытывают симптомы непереносимости молока (боли, урчание и вздутие, водянистый пенистый стул).

2 13% матерей при наличии реакций со стороны ребенка на употребление продуктов питания на основе коровьего молока переходят на безмолочную диету.

3 НЕПЕРЕНОСИМОСТЬ МОЛОКА У ДЕТЕЙ

- 45,1% - детей пьют молоко в любом количестве.
- 0,8% - детей не могут употреблять никаких молочных продуктов.
- 53,94% - детей могут употреблять небольшое количество молока (0,5-1,0 стакан в день).

4 ТОЛЬКО 6,27% родителей - используют в своем рационе молочные продукты, не содержащие лактозу.

- 66% семей - несколько членов семьи, столкнувшейся с лактазной недостаточностью, используют в рационе безлактозные продукты.
- 34% семей покупают безлактозную продукцию только для ребенка.

МОЛОКО - ЗАЛОТ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

Шоколад 14,9%
Красители (конфеты, Кола) 15,61%
Молоко 15,09%
Фрукты 10,16%
Цитрусовые 19,10%
Злаки 9,82%

Рецепты фруктовых салатов

Фруктовый "Салат Евы"

Этот изысканный салатик придется по вкусу сладкоежкам.

банан, яблоко, хурма, киви, чернослив, курага, кокосовая стружка, мак, гранат, сок лимонный, молоко сгущенное

Фруктовый салат "Иней"

Фрукты любят все, поэтому и салаты из фруктов пользуются всеобщей любовью. Действительно, как не любить такую вкуснятину, которая еще и приносит столько пользы! Рецепты салатов из фруктов неисчерпаемы, благодаря возможности сочетать самые разные плоды и ягоды, как экзотические, так и привычные для нас. Вот и этот фруктовый салат сочетает в себе яблоки и апельсины, в нежном и мягком соусе из сметаны с медом.

яблоко, апельсин, сметана, мёд

Фруктовый салат "Изумрудная черепаха"

Салат из фруктов с изюмом и шоколадом, оформленный в виде черепахи. "Изумрудная черепаха" великолепно смотрится на праздничном столе. И дети, и взрослые будут в восторге!:)

киви, грейпфрут, яблоко, мандарин, изюм, шоколад, лимон, йогурт, мёд

Фруктовый салат с черносливом

Сытный фруктовый салат - отличный завтрак!

апельсин, яблоко, чернослив, орех, сметана, сахар

Детский салат "Гав-гав" с виноградом

Забавная собачка охраняет целую гору фруктового салата со свежим виноградом и прочими заманчивыми фруктами. Какое же на вкус это ассорти из свежих и карамелизированных кусочков, прячущихся под сладким сметанным соусом? Детская любознательность будет удовлетворена и уговоры здесь не понадобятся.

виноград, банан, груша, яблоко, нектарин, сметана, сахар, масло сливочное, корица

Фруктовый салат «Солнечный»

Этот салат из тропических и садовых фруктов с ягодами крыжовника - просто кладесь витаминов! Заправляется такой салат йогуртом с добавлением сока лайма. Устоять невозможно!

манго, банан, персик, абрикос, грейпфрут, крыжовник, йогурт, лайм



**Рисование
«Разложи яблоки
в корзинки»**



Отгадай загадку

Круглое, румяное
С дерева достану
(яблоко)



Месяц с неба свалился –
И в тарелке очутился



В шкурке жёлтой, кислый он
Называется...



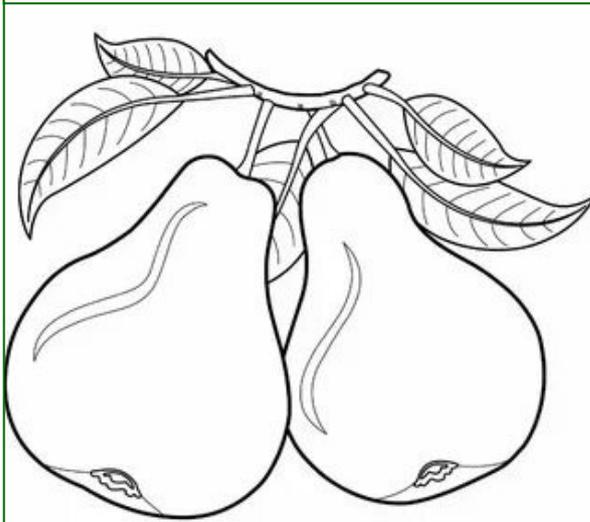
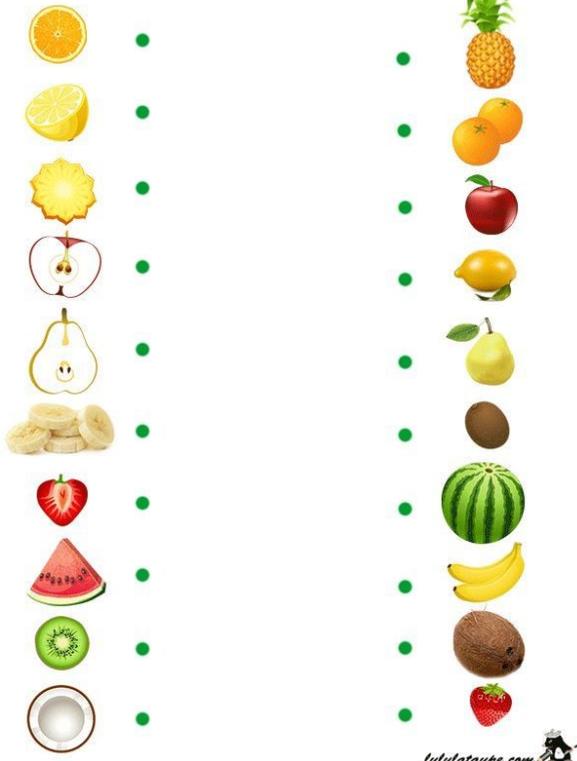
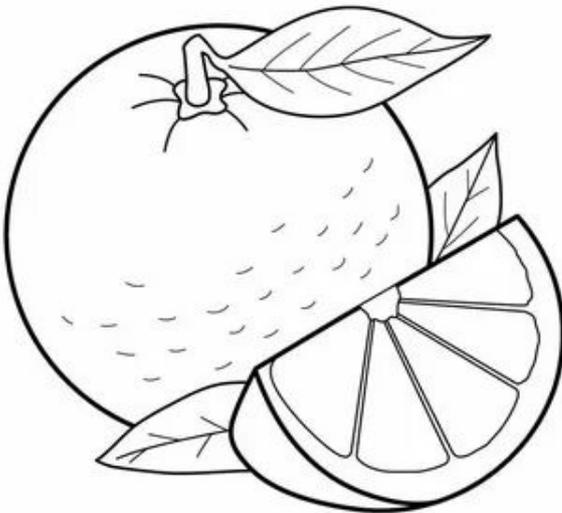
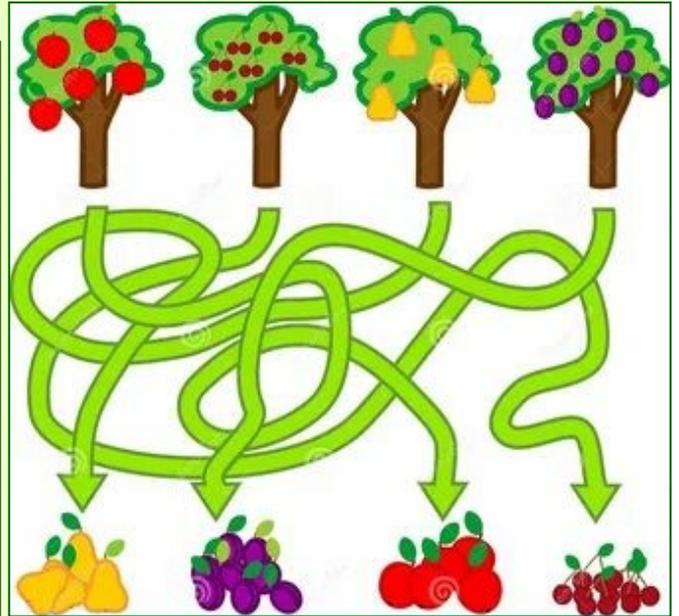
Он сочен и душист,
А снаружи золотист.
Много долек в нём ,друзья,
Для тебя и для меня
(апельсин)



Круглый-круглый,
Сладкий-сладкий,
С полосатой кожей гладкой,
А разрежешь – посмотри:
Красный-красный он внутри



Я румяную матрёшку
От подруг не оторву.
Подожду, пока подружка
Упадёт сама в траву



Устами младенца...

продукт питания
бело, да не снег
может прокиснуть

МОЛОКО

ЯБЛОКО НА УЖИН - И ВРАЧ НЕ НУЖЕН»
«ВИНОГРАД – НЕ ГРАД, НЕ БЬЕТ, НЕ ВАЛИТ, А НА НОГИ СТАВИТ»
«ОТ ПРОСТУДЫ И АНГИНЫ ПОМОГАЮТ АПЕЛЬСИНЫ»
«И ГРУШУ СЪЕЛ, И ЗУБЫ ПОЧИСТИЛ»
«СЛАВИТСЯ НА ЦЕЛЫЙ МИР САМЫЙ ДРЕВНИЙ ФРУКТ ИНЖИР»
«ЗА ЯГОДАМИ ПОЙДЕШЬ, ЗДОРОВЬЕ НАЙДЕШЬ»