

МБДОУ ДЕТСКИЙ САД «ТОПОЛЕК»

# ИНФОРМАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ГАЗЕТА



Выпуск №  
ОСЕНЬ

Выпуск газеты обеспечивает  
рабочая группа, в составе  
педагогического коллектива  
МБДОУ детского сада «Тополек»  
г. Южи

Телефон: (49347)2-11-34

Факс: (49347)2-11-34

Эл. почта:

[dou\\_topolek@lenta.ru](mailto:dou_topolek@lenta.ru)



# КАЛЕНДАРЬ СОБЫТИЙ

1 сентября	День знаний
27 сентября	День работника дошкольного образования
1 октября	Международный день пожилых людей
16 октября	День отца в России
4 ноября	День народного единства
27 ноября	День Матери в России

**Толстой А.К.**

**Прозрачных облаков спокойное движение,  
Как дымкой солнечный перенимая свет,  
То бледным золотом, то мягкой синей тенью  
Окрашивает даль. Нам тихий свой привет  
Шлет осень мирная. Ни резких очертаний,  
Ни ярких красок нет. Землей пережита  
Пора роскошных сил и мощных трепетаний;  
Стремленья улеглись; иная красота  
Сменила прежнюю; ликующего лета  
Лучами сильными уж боле не согрета,  
Природа вся полна последней теплоты;  
Еще вдоль влажных меж красуются цветы,  
А на пустых полях засохшие былины  
Опутывает сеть дрожащей паутины;  
Кружась медленно в безветрии лесном,  
На землю желтый лист спадает за листом...**

# НАРОДНАЯ МУДРОСТЬ

## Пословицы и поговорки про еду

- \* По работе еда вкусней.
- \* Каков ни есть, а хочется есть.
- \* Много есть — не велика честь.
- \* Хорошая новость, коли говорят: «Пора есть».
- \* Сладкая еда не всегда полезна.
- \* Рыбу ешь, да рыбака-то не съешь.
- \* И дурак кашу съест — было бы масло.
- \* Хорошие жернова все мелют.
- \* Все едино, что мед, что калина, только мед давай наперед.
- \* Ел не ел, а за столом просидел.
- \* Чем больше ешь, тем больше хочется.
- \* Есть калачи — не сидеть на печи.
- \* Не корми меня тем, чего я не ем.
- \* Есть на гумне, будет и на столе.
- \* Ем неволькой, еще бы столько.
- \* Ел бы пирог, да в печи сжег.
- \* Ешь с голоду, а люби смолоду.
- \* Дома ешь, что хочешь, а в гостях, что дают.
- \* У нашей матушки все печево, а есть нечего.
- \* Ешь капусту, да не мели попусту.
- \* Мельница сильна водой, а человек работой и едой.
- \* Ешь, пока хлеб свеж.

## ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ?

### Игры по питанию для детей и родителей

Игра – это наиболее действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

*Итак, играем.*

**“Каши разные нужны”.** Взрослый предлагает ребёнку вспомнить, какие крупы он знает, и ответить, как будут называться вкусные каши из этих круп? (*Каша из гречи – гречневая; каша из риса – рисовая и т.д.*)

**“Магазин полезных продуктов”.** «Покупатель загадывает любой полезный продукт, затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец сразу догадался, о каком продукте идет речь.

*Например:*

*Покупатель.* Дайте мне жидкость белого цвета, которая очень полезна для костей и зубов человека. Её можно пить просто так или варить на ней кашу.

*Продавец.* Это молоко!

*Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.*

### Игры-загадки

*Придумай фрукты (овощи) на заданную букву.*

*Назови овощи только красного цвета.*

*Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока... пять яблок...).*

*Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить... (борщ, пюре, запеканку, омлет, компот...).*

*Назови 5 полезных продуктов и 5 вредных продуктов. Объясни, в чем их польза, а в чем вред.*

*Вспомни и назови 5 разных... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.д.)*

*Назови, какие блюда можно приготовить из ... (черники, яблока, капусты...).*

## ТЕОРИЯ ВОПРОСА

### «Правильное питание для дошкольников»

Питание должно быть разнообразным, это служит основой его сбалансированности. Важно формировать у ребенка разнообразный вкусовой кругозор.

*В рацион ребёнка необходимо включать все группы продуктов – мясные, молочные, рыбные, растительные;*

*Еда ребёнка должна быть разнообразной как в течение дня, так и в течение недели. Надо помочь ребёнку “распробовать” вкус разных блюд. Проявите фантазию, боритесь с возникновением у ребёнка консервативностью к еде. Учитывайте индивидуальные особенности ребёнка, возможную непереносимость продуктов.*

**Количество энергии, поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.**

Еда должна приносить радость! Она служит важным источником положительных эмоций. Замечено, что больше всего наслаждения получает не обжоры, а гурманы, для кого еда – приключение, кто любит пробовать диковинные блюда, знакомится с кухнями разных народов, осваивать новые рецепты и необычные блюда.

Удовольствие от еды напрямую зависит от атмосферы, царящей за столом. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать, любого рода проблемы особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: “Когда я ем- я глух и нем” и “Лучше молчать, чем говорить”. Последнее касается такого объекта семейной любви, как телевизор.

Пусть с самого раннего возраста у ребенка сформируется представление: семейный стол – место, где всем уютно, тепло и, конечно вкусно!

### **Родителям на заметку:**

*Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивают в ДОУ;*

*Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок будет плохо завтракать в группе;*

*Вечером дома важно дать ребёнку именно те продукты и блюда, которые он не получил днем;*

*В выходные и праздничные дни лучше придерживаться меню детского сада*

# ВКУСНЯШКИ

## Вкусный и полезный завтрак ребенку

**Каша** — конечно же один из самых полезных вариантов завтрака для детей!

- Рисовая каша
- Гречневая каша
- Овсянка
- Пшенная каша
- Манная каша
- Пшенично-рисовая каша «Дружба»

**Творог на завтрак для детей**

*Врачи рекомендуют для детей 3-5 лет на завтрак давать только термически-обработанный творог, поэтому наши варианты творожного завтрака это:*

- Сырники
- Пудинг
- Творожная запеканка

**Выпечка на завтрак для детей**

- Блинчики
- Оладушки
- Оладушки с бананом
- Панкейки (оладьи, приготовленные без масла)

**Блюда из яиц на завтрак для детей**

*Рекомендуется не чаще 1-2 раз в неделю!*

- Вареные яйца
- Омлет
- Яичница-болтушка

**Неправильные завтраки для детей**

«Быстрозавтраки», включая всевозможные хлопья, колечки, звездочки, мюсли с сухофруктами. Они навязаны нам рекламой и зарубежными фильмами, но пользы для детского здоровья в них нет и ощущение насыщения они дают ненадолго.

Прожаренная пища и горячие бутерброды так же не самое лучшее начало дня. Творог в чистом виде, без термической обработки нежелательно давать детям на завтрак до 3-5 лет. А лучше вообще оставить творожные блюда на полдник или ужин.

# ГОВОРЯТ ДЕТИ

\*\*\*

--- Мама, а почему на плите так грязно?

— Папа яичницу пожарил.

— Что, без сковородки?

\*\*\*

Дочка (5 лет) училась читать. Читала медленно, по слогам, а переносы слов с одной строки на другую ей, вообще, тяжело давались. Решили мы с «колобков» перейти на сказки для детей постарше. Принялись за «Золушку». С горем пополам строка «Принц и Золушка...» была взята, потом началось...

— Принц и Золушка полю- (далее был перенос слова на новую строку).

Дочь прерывается:

— «Полю...» Мама, это сказка про Полю, у нас есть такая в садике.

— Нет, читай дальше.

— ...полю- ...били.

По тексту «принц и Золушка полюбили друг друга». Дочь делает круглые глаза и кричит:

— Мама, они били Полю!!!

— Нет, не правильно. Читай дальше.

— Полю... били друг друга.

Глаза ещё больше

— Мама, они били друг друга!!!