МБДОУ «Солнышко»
Презентация

на тему:
«Я есть то, что я ем!»

Выполнила: м/с И.М.Субботина

г. Кодинск 2019

Начинаем разговор о правильном питании,
Представляю уникальный –
Курс образовательный.

Что же такое правильное питание? Если ответить очень кратко – это создание условий, направленных на обеспечение воспитанников рациональным и сбалансированным питанием, гарантирование качества и безопасности питания, пищевых продуктов используемых в приготовлении блюд и формирование навыков пищевого поведения. «Театр начинается с вешалки», а питание в нашем детском учреждении начинается с пищеблока и его профессионального, опытного коллектива, который не только прекрасно готовит, но и учит готовить наших воспитанников, делится опытом с сотрудниками т.е. творчески подходит к своей работе. Это - Олечка Шутова, Лидия Иннокентьевна, Мадина Аляджидинова, Светлана Серегина, Наташа Ахунова и Инна Михайловна

Пирожки от Бабушки Осени: с картофелем, с яйцом и зеленым луком, с капустой и морковью. Какая вкуснятина!

«ЧТОБЫ БОДРЫМ БЫТЬ, ДРУЖОК, ПЕЙ КЕФИР, СЪЕШЬ ПИРОЖОК».

Решили с вами поделиться нашим рецептом:

Пирожки, печенные из сдобного теста с яйцом и зеленым луком.

Выход: 60грамм

Мука пшеничная	30
Сахар	2
Масло сливочное	3
Яйцо	3
Дрожжи	1
Вода	7
Масло растительное	1
Яйца для смазки	2

Для начинки: вареное рубленое яйцо, заправленное сливочным маслом, солью и мелко нарезанной зеленью. Попробуйте - Не пожалеете!

- **Хлеб всему голова**
- Увидев пирожки, у некоторых возникнет вопрос: «Какое же это полезное питание?». Вот и поговорим о хлебе насущном…
- **Мука в питании детей**
- Мука - это продукт питания, который получается в результате перемалывания различных зерновых культур таких как: пшеница, рожь кукуруза, рис, гречка, ячмень, просо и др.
- Чаще мы используем пшеничную муку, мука низких сортов подойдет тем, кто сидит на диете. В 100 граммах муки - 334 ккал
- **Состав и питательные свойства муки:**
- Витамины: PP, B1 ,B2 ,B 3 ,B5, B 6 ,B9 (фолиевая кислота), вит. Е, Н (биоктин)
- Микронуклиенты: кальций 18мг, магний 16мг, натрий 3мг, калий 122мг, фосфор 86мг, хлор 20, сера 70мг, холин 52мг (регулирует метаболизм, работу кишечника)
- Пшеничная мука способствует хорошей работе желудочно- кишечного тракта. Благодаря витаминам и полезным элементам, которые в ней содержатся, мука придает бодрость и силу, а также повышает иммунитет.
- Мука способствует обновлению крови, стимулирует ее циркуляцию. Благодаря группе витаминов В и марганцу, она способствует хорошей работе головного мозга.
- Добавлять муку в рацион ребенка следует с 11 мес. - это хлеб, галеты, бублики, печенье… После 1,5 лет можно добавлять и другую выпечку, желательно домашнего приготовления: блины, пироги и пирожки, вареники, а вот кондитерские изделия поменьше.
- Ребенок с 3 до 7лет в детском учреждении при 4х разовом питании должен съедать до 130 граммов хлеба и 25- 30 граммов муки. Так что в детских учреждениях выпечка должна быть 2-3 раза в неделю обязательно. Мы стараемся готовить выпечку с морковью, капустой, с картофелем, кокосовой стружкой, яблоками, изюмом и т.д. Так что, не зря в народе говорят:
- **ХЛЕБ ВСЕМУ ГОЛОВА!**

- **Рецепт домашнего хлеба**
- Ингредиенты:
- Свежие дрожжи 25гр.
- Масло раст. 2 ст. л.
- Соль 2 ч. л.
- Сахар 1ст. л.
- Мука пшен. 1кг 400гр

- Залейте св. дрожжи 900мл теплой воды и размешайте их. Дайте постоять 10мин. В большую миску вылейте дрожжи, добавьте раст. Масло, сахар, соль и почти всю муку, оставив 1 стакан муки, замесите тесто. Если тесто будет слишком липким, добавьте еще немного муки.
- Из замешенного теста сделайте колобок и месите его 10мин., затем тесто положите в кастрюлю, смажьте раст. маслом и накройте крышкой. Тесто должно увеличиться в объеме в 2 раза., нужно обмять его и помесить 2-4мин. Поделите тесто на 3 части, Формочки или поддон смажьте раст. маслом и положите в них тесто, накройте полотенцем и оставьте на 1час. в теплом месте, что бы оно подошло. За 15мин. до выпечки разогрейте духовку до 200град., выпекайте на средней полке в течение 35-45мин. Учтите, что должно остаться место в духовке для подъема шапочки на хлебе.

Ранее, мы уже говорили о принципах рационального питания в детском учреждении.

Один из них – соблюдение сбалансированности поли сахаридов (круп, макарон, хлеба) и сахаров (сладостей), включение в рацион не перевариваемых пищевых волокон, содержащихся в овощах, фруктах; а также о широком использовании в рационе разнообразных плодов, зелени, облепихи, клюквы, брусники, цитрусовых и других источников витаминов и микроэлементов.

Салат «ОСЕННЯЯ МОЗАИКА»
группа «Смородинка»

Вот такой салат приготовили воспитанники группы «Смородинка» со своими воспитателями Т.В. Грузской и А.А. Ксензик.

Я тоже не сачкую. Чтоб снять пробу надо попотеть – принять активное участие в приготовлении салата. Салатом дети поделились с сотрудниками и поварами.

Но наша «КАЛЛОРИЙНАЯ КОМАНДА» поваров не хочет ударить «лицом в грязь» перед маленькими соперниками и готовит очередной сюрприз

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С КЛЮКВОЙ

Чем пахнет осень? Конечно же, яблоками. Это ощущение тепла и уюта в доме. Добавим к ним поздние ягоды осени клюкву и получим великолепный десерт на полдник. Это блюдо разнообразит детское меню.

Ингредиенты:

Яблоки	10 шт.
Клюква	100гр.
Корица	1 ч.л.
Сахар	5 ч. л.
Сахарная пудра	2 ч.л.

Яблоки вымыть и вытереть. Острым ножом срезаем немного кожицы у плодоножки, удаляем часть сердцевины яблок, вылаживаем в форму для запекания, высланную пергаментной бумагой. Каждое яблочное отверстие заполняем клюквой и посыпаем сахаром или добавляем мед. Запекаем в разогретой духовке 180- 190гр. около 20 минут. Перед подачей посыпаем сахарной пудрой.

Яблоки на ужин - съел и врач не нужен!

Правильное питание обеспечивает нормальное физическое развитие ребенка, предупреждает возникновение таких отклонений как отставание в росте, развитие рахита, малокровие, аллергические проявления, расстройство пищеварения, ожирение

СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ В ПРЕДСТАВЛЕНИИ РЕБЕНКА:

ГАМБУРГЕР В ПРАВОЙ РУКЕ И ГАМБУРГЕР В ЛЕВОЙ РУКЕ.

Поэтому необходимо знать, как правильно питаться ребенку не только в детском саду, школе, но и в семье. Питание в садике – тема для родителей болезненная.

Как родители, так и сотрудники детского учреждения хотят, чтобы их детей кормили вкусной и полезной едой. Однако, к сожалению, питание во многих детских садах далеко от идеального. При этом проблемы не всегда связаны с некачественным сырьем. Довольно часто они возникают при неправильном хранении продуктов, нарушении технологий приготовления, несоблюдении элементарных санитарных правил. Здесь необходимо взаимодействие с родителями по вопросам питания, контроль со стороны родительского комитета и администрации,

ДОВЕРЯЙ, НО ПРОВЕРЯЙ

Бракеражная комиссия в составе: члена родительского комитета В.М. Манеевой, члена комиссии Л.В. Лубяко и медсестры детского сада «Солнышко» И.М. Субботиной проводят контрольное взвешивание порционных блюд, проверяют качество и бракераж сырой продукции, хранение суточных проб, выдачи готовой продукции на группы и бракераж готовой продукции.

И снова наши повара удивляют своим искусством. Наше фирменное блюдо - творожная запеканка. На этот раз мы хотим раскрыть секрет ее приготовления:

- Сей продукт не заменим, чтобы ты здоровым был!
- Он полезен очень всем и большим и маленьким, Потому что в нем белок легко- ус- во- я- е- мый!
- Творог фосфором богат , он богат и калием.
- Можно с ним пирог испечь или запеканку,
- Можно с медом его есть или со сметанкой.
- Рецепт простой на 1 порцию: 100 граммов творога, ½ взбитого яйца, 8 граммов сахара, 10 граммов манки, ванилин , панировочные сухари , 25 гр. воды и 4 гр. сметаны, украшаем, чем пожелаем: киви, вишни, мармелад, джем или посыпка из печенья.

Технология: в горячей воде растворяем манную крупу и ванилин, помешивая, провариваем 10минут. Протертый творог смешиваем с заваренной и охлажденной манкой Добавляем сырые яйца, белки взбиваем, сахар, йодированную соль. Массу слоем 3-4 см выкладываем в смазанный сливочным маслом противень. Поверхность массы разравниваем, смазываем сметаной и запекаем при температуре180-200 гр. до готовности 15мин. Готовность определяем по уплотнению структуры – запеканка должна отделяться от стенок противня. Запеканку смазываем повидлом, посыпкой из молотого печенья и украшаем киви, орехами, вишней или чем угодно вашей душе.

И все же, чтоб аппетит был хорошим, его надо нагулять.
Обратите внимание, как зажигает группа «Гвоздичка» во главе со своим воспитателем Еленой Петровой, как заразительно поют они песни про осень. После такого представления, они явно заслуживают призы от Красавицы Осени. А нагулять им аппетит помогали музыкальный руководитель Виктория Парамоненко, инструктор по ФИЗО Ирина Чебанова и медсестра Инна Михайловна.

День рождения Деда Мороза
Удивили Дедушку диковинным лакомством !

Группы «Одуванчик» и «Василек» встретили дорогого гостя не с пустыми руками.

Угостили именинника.
До встречи на новогодних праздниках !

Осень

О пользе арбуза

Арбуз привлекает своим приятным вкусом и сочностью. Он питательный и низкокалорийный, помогает утолить жажду, содержит легкоусвояемые сахара и пектины.

В составе арбуза есть витамины группы B, C, Mq, K, Fe и др. ценные для организма соединения.

Употребление арбуза дает выраженный мочегонный эффект. Арбуз обладает мягким слабительным действием. Клетчатка, которая есть в его составе, помогает очистить кишечник.

Благодаря высокому содержанию калия и магния, мякоть арбуза полезна для работы сердечно- сосудистой системы.

Употребляя арбуз вы укрепляете иммунитет, улучшаете работу нервной системы и зрение.

Минусы – это индивидуальная непереносимость, избыточное употребление арбуза влияет на работу пищеварительного тракта, поэтому вводить арбуз в рацион ребенка можно с 11- 12мес., в детских учреждениях с 2 – 3х лет.

Кулинарный практикум

Такая форма работы практикуется на базе нашего сада. На первой встрече в начале года родители совместно с сотрудниками определяют вопросы, связанные с питанием дошколят, которые их волнуют: например, не пересаливать пищу; как можно реже или совсем исключить из детского питания колбасные изделия, а лучше практиковать куриную печень, тушенную с овощами со сметаной; исключить консервированные компоты и т.д. Как можно быстрее преодолеть такое проявление, как **неофобия т.е. боязни употребления новых продуктов и блюд**.

Работа с родителями

И, конечно же, не надо забывать об оздоровительном питании. В первую очередь – это питание детей аллергиков; использование фитоцидов и фиточаев; организация питания детей дошкольного возраста в летний период; приготовление кислородного коктейля, витаминизация блюд; использование йодированной соли и др.

Четких правил организации питания детей - аллергиков в детских садах, прописанных в каком – либо нормативном акте, на настоящий день не существует. Таким образом, в каждом ДОУ этот вопрос решается отдельно. При поступлении в детский сад большинство детей аллергиков не имеют справки от врача аллерголога, не в каждом детском учреждении имеется диетсестра или медработник, имеющий отношение к питанию. Но в любом случае, руководство ДОУ обязано (желательно с родителями) продумать, как можно помочь ребенку.

Мы опираемся на такой вариант:

- сбор информации о состоянии каждого ребенка, совместно с педиатрами детской поликлиники, об определении той или иной патологии;

- составление меню для детей аллергиков с учетом замены продуктов;

Диетпитание в нашем учреждении ведется по схеме, где все отражено. Она понятна для диетолога, воспитателя и повара.

Также мы практикуем витаминные чаи, напитки, кисели из брусники, клюквы, смородины, лимонов, шиповника, облепихи и кураги. В межсезонье готовим лимонно – чесночные настой, т.е. 2 раза в год в течение двух недель.

Ингредиенты:

1 головка чеснока, 1 тонкокожий лимон, 1л кипяченой теплой воды

Чеснок мелко рубим, лимон с кожурой нарезаем тонкими полу дольками, заливаем тепло кипяченой водой, прикрываем крышкой и ставим в темное место настаиваться сутки.

Готовый напиток цедим. Дети принимают по 30 граммов 1 раз в день до еды, курсом 2 недели.

И еще, у нас проводится энтеральная оксигенотерапия т.е. кислородный коктейль на курс 10 ежедневных процедур 2 раза в год. В работе используется кислородный концентратор фирмы «Армед».

Применение кислородных коктейлей в оздоровительных целях способствует:

- Активизации работы иммунной системы и, следовательно, повышению сопротивляемости организма к инфекционным заболеваниям;

- Повышению физической и умственной работоспособности;

- Уменьшению проявлений синдрома хронической усталости и плохого настроения;

- Профилактике преждевременного старения организма и в частности старения кожи;

Коктейль кислородный принимают группа «Одуванчик» и группа «Смородинка»

А самое удивительное, как на глазах, у ребят улучшается настроение. Самые маленькие считают, что они попали в бар- мороженое, и, что это подтаявшее мороженое. А ведь ничто так не повышает иммунитет, как хорошее настроение!

Народная мудрость гласит - «Береги платье - снову, а здоровье смолоду!» Да, с мудростью, проверенной годами, не поспоришь.