



ДЕТСКИЙ САД

№32

Город Новосибирск, Дзержинский район



Газета для детей и взрослых

Авторы: дети, воспитатели, родители
группы «Зайчик»



Здоровый дух в здоровом теле -
вот краткое, но полное описание
счастливого состояния в этом мире

Джон Локк

ЛЕС ПИЖИЦА
ЗДОРОВЬЯ



Лестница здоровья

ВИТАМИНЫ

Только представьте себе - сколько сил и энергии нужно маленькому человеку, чтобы сформироваться как личность, вынести заданные нагрузки (как психологические, так и физические), да просто вырасти, наконец! Для того чтобы наши карапузы росли здоровыми, крепкими и жизнерадостными, необходимо учитывать множество факторов, и витамины стоят в этом списке не на последнем месте. То, что в продуктах кроме белков, жиров и углеводов есть другие активные вещества, необходимо для жизни, экспериментально доказал в 1880 году русский биолог Николай Лунин. На сегодняшний день известно около полутора десятков витаминов. Есть жирорастворимые - А, D, E, K и водорастворимые - все остальные.

Жирорастворимые витамины могут накапливаться в организме - в жировой ткани и печени, а для них возможен и недостаток. И избыток - правда, второстепенный, встречается гораздо реже.

Водорастворимые витамины в значимых количествах не складываются, а при избытке выводятся. Поэтому для детей витаминной более характерен дефицит.

Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.
Джон Локк

МКДОУ д/в №32
группа «Зайчики»
Выпуск №8
18.02.2013г.

Витамины не поставляют человеку энергию, но играют важную роль в обмене веществ - без них не обходится важнейших биохимических реакций. Поскольку витаминов не синтезируются в организме, их необходимо получать в достаточном количестве с пищей.



Название организации МКДОУ д/в №32 группа «Зайчики»

Лестница здоровья

Желудочно-кишечный тракт



Причины возникновения заболеваний ЖКТ.

Нарушение питьевого режима, погрешности в питании, нарушение двигательной активности, наследственная предрасположенность, нервно-психические факторы: стресс.

Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.
Джон Локк

Выпуск №8
Дата выпуска бюллетеня 10.04.2013г.

Нарушение микробного равновесия в кишечнике, когда количество "полезных бифидо- и лактобактерий" становится очень маленьким, а число "вредных" бактерий угрожающе большим, приводит к дисбактериозу. Из-за такого нарушения в организме у малыша может начаться воспаление, аллергия даже на самые "безобидные" продукты, неправильная работа кишечника, пени, поджелудочной железы, эндокринной системы. Воспаления могут развиваться и хронические заболевания - гастрит, язвенная болезнь желудка, нейраремит, бронхиальная астма.



Зайчики новости - праздник молока

07.04 отмечается **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ**

Мы решили его отметить ПРАЗДНИКОМ МОЛОКА

Который провели 6 апреля. В качестве подарков дети получили тачки бифидина



В этом выпуске:

- Дыхательная система
- Упражнения для детей с нарушением носового дыхания
- Почитай-ка
- Как избежать заражения ОРВИ
- Любимые блюда сладкожек
- Занимательная минутка

Название организации МКДОУ д/в №32 группа «Зайчики»

Лестница здоровья

Горсть ягод - витаминов на год

За что же так ценят ягоды? Считается, что в них содержится практически все витамины. Однако это не совсем верно. В этих мелких микротельцах (всего их насчитывается 13) представлены С, В-каротин и фолиевая кислота. Действительно содержащая почти все известные витамины, дети испытывают наибольший дефицит в витамине С. По данным исследователей, касающихся обеспеченности витамином С, в-каротин и биофлавоноиды оказывают профилактическое действие в отношении сердечно-сосудистых, онкологических и других заболеваний. Органические кислоты повышают секрецию желудочного сока и, тем самым, имеют большое значение для нормальной функции желудочно-кишечного тракта, в том числе для предупреждения запоров. Кроме того, ягоды обладают целым рядом других целебных свойств и успешно применяются в народной медицине.

Здоровый дух в здоровом теле - вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.
Джон Локк

Выпуск №8
Дата выпуска бюллетеня 16.10.2012г.

Биофлавоноидная группа биологически активных веществ, содержащихся в листьях, цветах, плодах, корнях, древесине многих растений. Они оказывают:

- Противовоспалительное действие
- Витаминизирующее действие, укрепляют стенки кровеносных сосудов
- Нормализуют жировой и белковый обмен в клетках.



Зайчики новости



Дети нашей группы приняли участие в городской выставке работ «Приключения писемка Патрика»

Поздравили с днем пожилого человека своих бабушек и дедушек и пили чай в группе вместе с ними.

Прошли Малые Олимпийские игры. В упорной борьбе победила команда «Чебурашка», команда «Дружок» заняла почетное второе место.

В этом выпуске:

- Все в играх
- Зайчики новости
- Почитай-ка
- Любимые блюда сладкожек
- Играем с пластилином
- «Плюсика» посылки
- Занимательная минутка

Название организации МКДОУ д/в №32 группа «Зайчики»

Адрес основного места работы: ул. Кооперативная 29/2

Телефон: (383)327 53 77 Эл. почта: ak_32_zay@yandex.ru

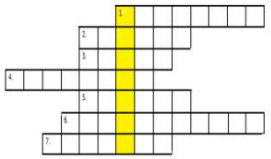
Если хотите быть здоровым, не лечите у доктора. Превентивная медицина - спорт, закаливание, здоровый образ жизни.



Урина Геннадиевна Аминова - воспитатель, Инвалидность 3-й категории
Ана Владимиромовна Шильниченко - воспитатель, Инвалидность 3-й категории
Наталья Михайловна Скопина - старшая медицинская сестра высшей квалификационной категории

Занимательная минутка

- Самый первый житель на земле
- Верный спой молока, любимый лапником кот.
- Знаменит он на весь мир вкусной, кисельный
- На молоко похож в жару, в него часто кладут мед.
- Жидкое, да не вода, сладкое, да не мед. От рогатого беру и деточкам даю.
- Бифидобактерии плюс кефир получится ...
- Безежкой нарочена не кефир, а ...



В выделенном столбце получилось название кисломолочного лечебно-профилактического продукта, который дети употребляют в нашем детском саду.

ЗАГАДКИ

От него - зародил, с него и в рожушке чай всегда. Белое, а не белое. Жидкое, а не вода.
Нога деревянная. Рыбачье удовольствие. Но солнышко в тень. В рожу в кисельное.
Он желтый и сопливый всегда. Его ушколо любит ахать. И в него бьют много дядя. Кто он? Конечно, это ...
Он растает, белоснежный. На язык, баюкает нежный. Своем делюет кефир. Зовут его ...

Советы от Небелочки

БИФИДОБАКТЕРИИ
У человека в норме естественная микрофлора состоит на 65-98% из бифидобактерий и является неотъемлемой частью организма. Однако воздействие неблагоприятных внешних условий: стресс, употребление "плохих" продуктов питания, простудные заболевания, вирусные инфекции, лечение антибиотиками препаратами, могут вызвать гибель значительной части этой микрофлоры.

Что такое бифидин?
Это кисломолочный лечебно-профилактический продукт, который содержит в своем составе бифидобактерии. Бифидин изготавливается по специальной технологии из цельного стерилизованного молока. Молоко совмещается чистыми бифидодульцерами.

Бифидобактерии используются для приготовления бифидина, - стимулируют и стимулируют иммунную систему человека, - помогают расщеплять и усваивать поступающие белки и углеводы, выполняют защитную функцию при заболеваниях печени и кишечника, способствуют нормализации собственной микрофлоры кишечника.

ПОЧИТАЙ-КА

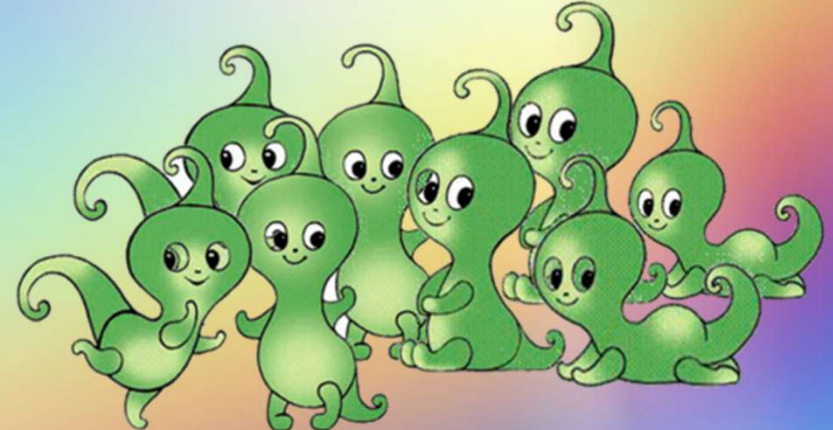
Молоко - продукт особый. Просто замечательный. Расскажи о нем маме можешь. Очень увлекательной! Молоко - продукт полезный. Очень вкусный!
Я слышу сон от души: «Лучше пищи не найти! Сило в нем земли родной И целебных трав настий, Солнечных лучей тепло» - Вот что значит молоко! В нем есть белки, жиры и соли. Витамины и кислоты. Пейте молоко на здоровье! Со здоровьем не будет заболеть! В нем лактоза - молочный сахар. Много кальция, магния, фосфора.
Молоко - как Великий Знахарь. С ним не надо вам будет доктор! Молоко полно витаминами. Засып и мирно - и микрофлора. Помогает бороться с болезнями. Помогает всем нам выздороветь!
Для работы мозга - фосфор. И без йода никак. Пейте молоко, работайте. Нуно нам оно всегда! Кальций, магний, натрий. Никотиновое вещество... Как и это в молоко? Ответьте: да, да, да! Пейте, лечите, поварите, для здоровья нашего. И творог, кефир, сметана - для здоровья вашего. Чтоб здоровые были всегда. Лучший день с молоком!



Как избежать бифидина?
Любой «бифидин» - это так называемый функциональный продукт. И, как и любой другой, его необходимо употреблять ежедневно. При этом, конечно, тоже может быть любовь!



Будем пить его всегда, Будем сильными тогда! Молоку подкинь мамочки, Не расстанемся мы с ним!



БИФИДОБАКТЕРИИ

У человека в норме естественная микрофлора состоит на 65-98% из бифидобактерий и является неотъемлемой частью организма. Однако воздействие неблагоприятных внешних условий: стрессы, употребление "плохих" продуктов питания, простудные заболевания, вирусные инфекции, лечение антибактериальными препаратами, может вызвать гибель значительной части этой микрофлоры.



Что такое бифилин?

Это кисломолочный лечебно-профилактический продукт, который содержит в своем составе полезные бифидобактерии. Бифилин изготавливается по специальной технологии из цельного стерилизованного молока. Молоко сквашивается чистыми бифидоккультурами

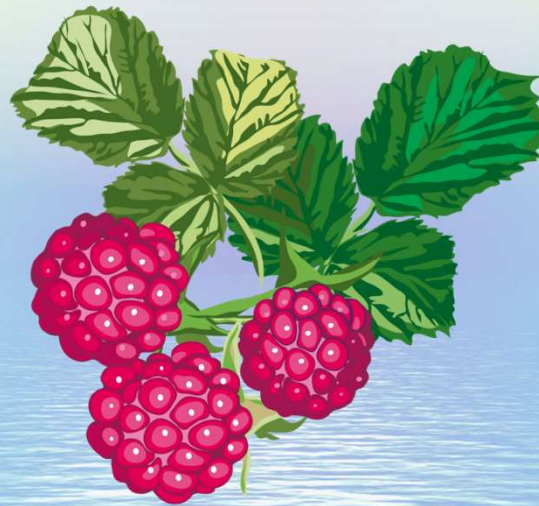


Как употреблять бифилины?

Любой «Бифилин» - это так называемый функциональный продукт. Их можно употреблять ежедневно, длительность приема тоже может быть любой.



- Бифидобактерии используются для приготовления бифилинов,
- активизируют и стимулируют иммунную систему человека,
 - помогают расщеплять и усваивать поступающие белки и углеводы,
 - выполняют защитную функцию при заболеваниях печени и кишечника,
 - способствуют нормализации собственной микрофлоры кишечника.



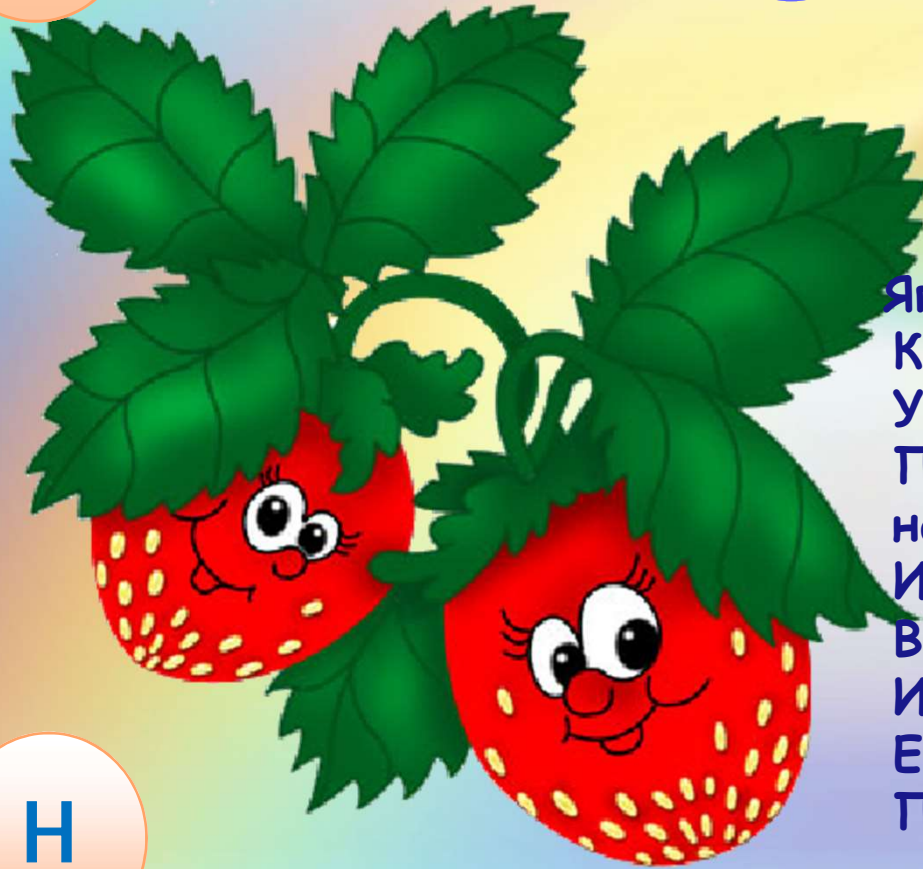
C

B2

Ca

A

Mg



B5

E

Ягодка усатая, минералами богатая
Красным пламенем горит,
Улучшает аппетит.
Поднимает очень сильно
настроение,
И замедлит вам процесс старения.
Во мне содержится железо
И для крови витамин
Ешь клубничку с бифилином
Повышай гемоглобин.

B1

H

P

K

B9

Fe

К

Fe

Cu

А

Е



Поднялась температура,
Или началась ангина
Всем поможет с тёплым чаем
Супер ягодка - малина!
К ночи выпьешь - успокоит,
Воспаление пройдёт,
Вместе с нашим бифилином
И от коликов спасёт.

К

В2

С

Mg

В1

P

Fe

Cu

A

K

C

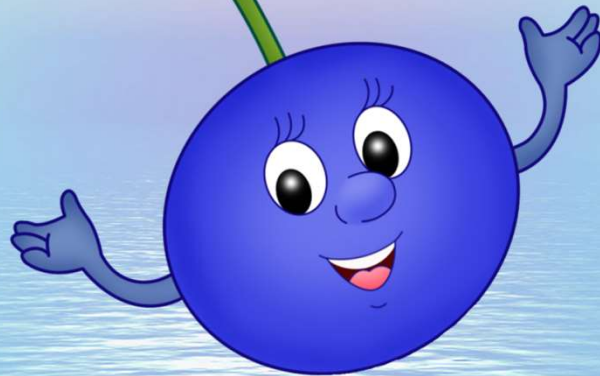
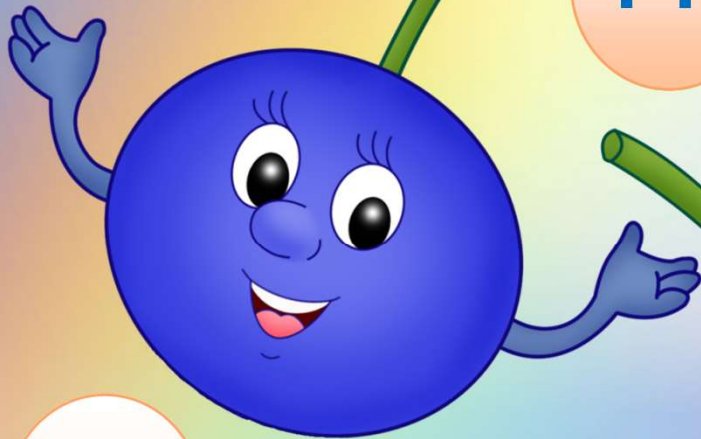
PP

B6

Fe

B1

Mg



Любят все чернику очень,
Ягодки чернее ночи.
Лучше всех и вкус их сладкий,
Слаще даже шоколадки.
Пьёте бифилин черничный
Аппетит у вас отличный
А усы черничные
Очень симпатичные.
И для глаз я хороша,
И железом я полна.

Fe

P

Cu

C

E

A

K

Mn

B2

Mg

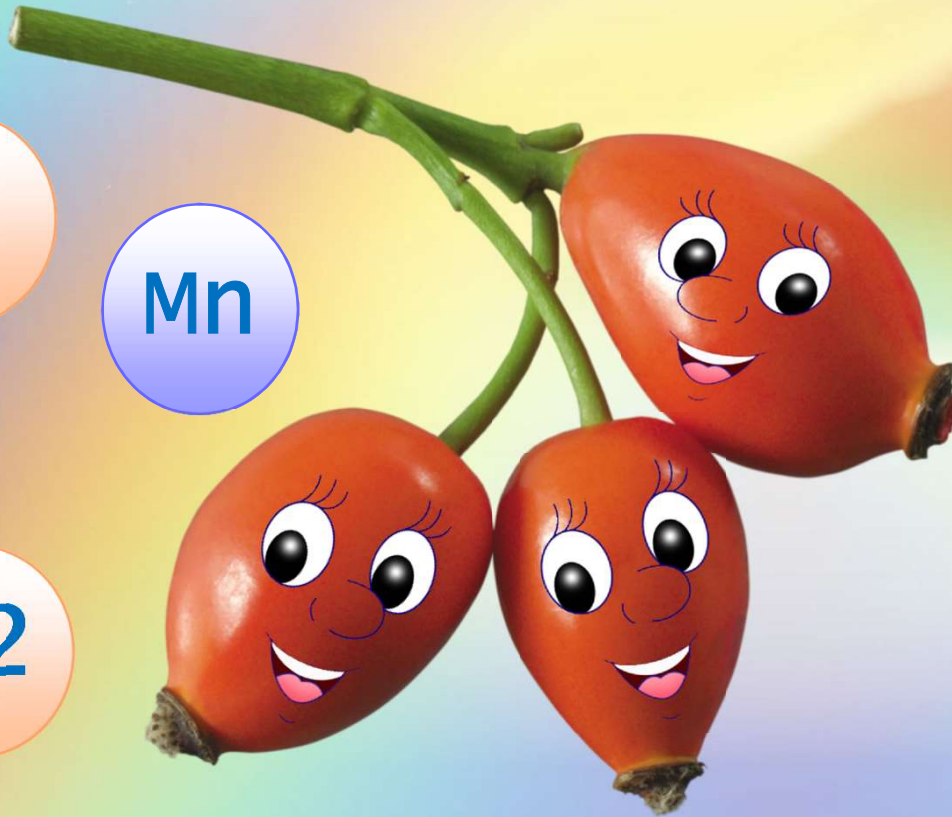
PP

B1

P

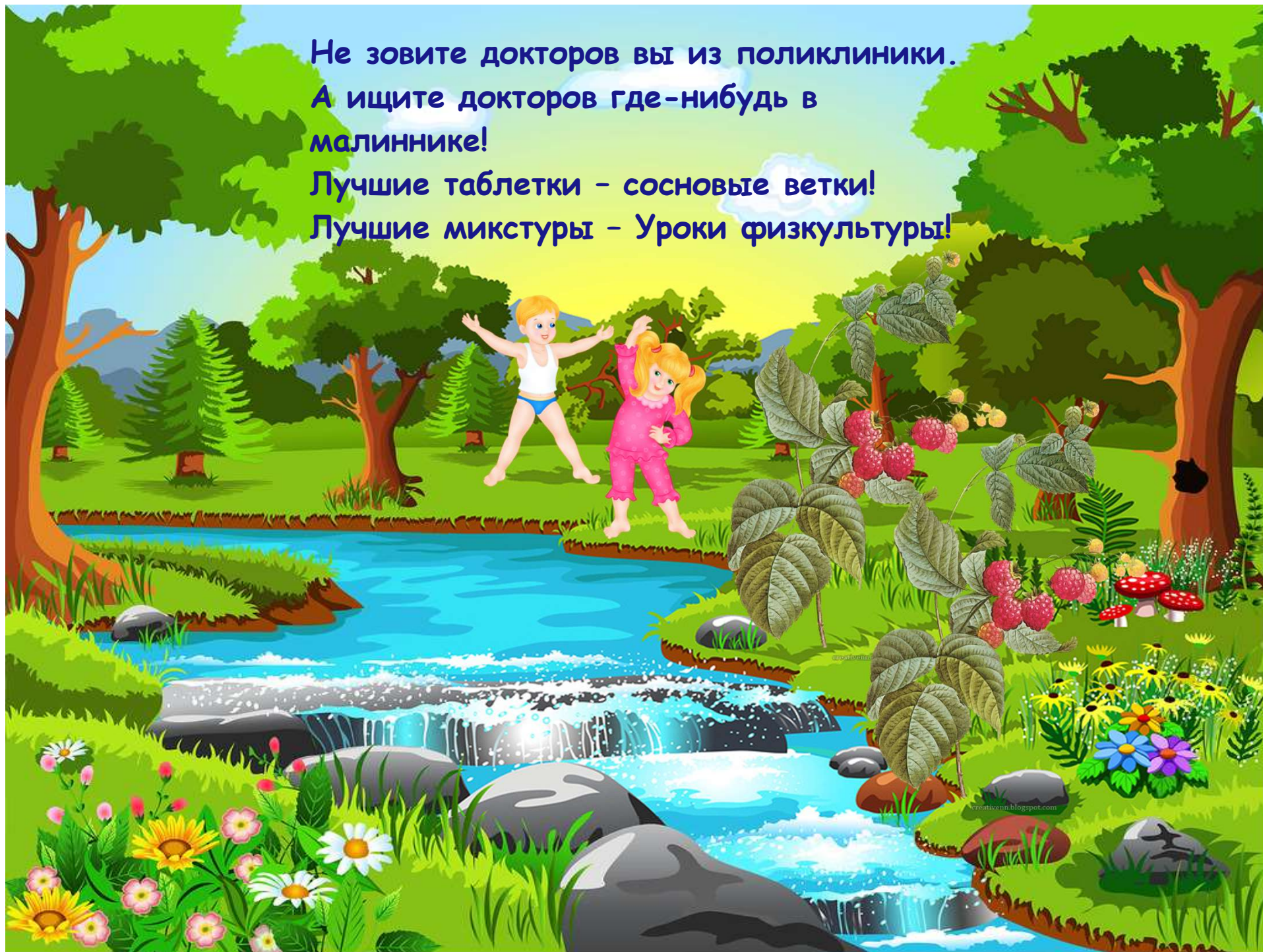
Ca

K



Я лекарственный полковник –
А зовут меня Шиповник!
И плоды мои, ребята,
Витаминами богаты.
Кто настой из них попьёт –
Очень долго проживёт –
Я сосуды укрепляю,
Воспаление снимаю,
С моим другом бифилином
Я с микробами борюсь
И здоровье укрепляю,
Я ребята не хвалюсь.

Не зовите докторов вы из поликлиники.
А ищите докторов где-нибудь в
малиннике!
Лучшие таблетки - сосновые ветки!
Лучшие микстуры - Уроки физкультуры!



ГОВОРЯТ

ДЕТИ



2013



НАШИ ПОЖЕЛАНИЯ РОДИТЕЛЯМ



Брату, чтобы рос быстрее, а родителям - счастья и здоровья



Маме - новую машину и много денег, папе - новый холодильник, а нам - телескоп



Здоровья, счастья и радости



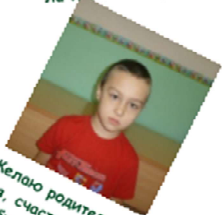
Хорошего настроения и подарков, чтоб меня любила и была здорова



Счастья, добра и здоровья.



Цветов и подарков



Желаю родителям здоровья, счастья, чтобы хорошо работали



Здоровья, счастья, чтоб меня любили и больше покупали подарков

Чтобы быть всегда спортивным и здоровым. Чтобы микробы не захватили тело.



ЗАЧЕМ МНЕ НУЖНЫ ВИТАМИНЫ?

Чтобы быть здоровым и сильным



Мне они не нужны.



Чтобы стать сильным не болеть, дать много сил и много денег, заниматься спортом, витаминами D, - это сметана, молоко, кефир и хлеб. Эти вещи полезнее.



Чтобы не болеть.

Чтобы кости укреплялись, чтобы жито не болело и плохо не стало



Чтобы быть здоровой, никогда не болеть



Чтобы лечиться, здоровым быть, заниматься физкультурой



Чтобы красивой быть



Чтобы память была хорошая



Чтобы я себя хорошо вел здоровью помогли



Мне нравится бифилин,
он помогает моему пищеварению,
он приносит людям пользу,
он очень вкусный
особенно мне нравится с черникой.

Я люблю бифилин,
мы всей семьёй дома пьем бифилин:
папа любит черничный,
а мама любит на полдник,
а Маша - простой.
Мы все любим бифилин.



Я люблю бифилин, он сладкий,
напоминает мне на вкус мороженое.
Он полезен моему здоровью.

Я люблю бифилин, особенно черничный.
Он много здоровья приносит
особенно моей маме и всей стране.



Зайкина кухня

САЛАТ «ЯБЛОЧНАЯ ЗАБАВА»



Яблоки - 2 - 3 шт.
сыр твердый - 100 г
орехи грецкие - 100 г
сок лимонный - 1 ч. ложка
сахар - по 1/4 ч. Ложки



СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ БЛЮДА:

Сыр нарежьте мелкими кубиками, добавьте очищенные от кожицы и сердцевины яблоки, нарезанные кубиками, и измельченные орехи. Заправьте салат лимонным соком и сахаром, поставьте в холодильник на 30 минут. Салат можно заправить йогуртом

Выпуск №4

Стр. 3



Зайкина кухня



Банановое молоко

Продукты	Б.	Н.	Технология приготовления
Молоко	150	150	Бананы промыть под проточной водой, очистить, размять или взбить миксером, добавить сгущенное молоко и кипяченое молоко, все еще раз взбить, Охладить, налить в стаканы и посыпать тертым шоколадом.
Бананы	50	35	
Молоко сгущ.	10	10	
Шоколад	5	5	
Выход:	0,200		



Банановое молоко

Продукты	Б.	Н.	Технология приготовления
Молоко	150	150	Бананы промыть под проточной водой, очистить, размять или взбить миксером, добавить сгущенное молоко и кипяченое молоко, все еще раз взбить, Охладить, налить в стаканы и посыпать тертым шоколадом.
Бананы	50	35	
Молоко сгущ.	10	10	
Шоколад	5	5	
Выход:	0,200		

Выпуск №5

Стр. 3

СМУЗИ ФРУКТОВО-ЯГОДНОЕ С БИФИЛИНОМ






Это холодное блюдо из смешанных в блендере фруктов и ягод с добавлением сока, кисломолочных напитков или молока. Густая масса, сохранившая все витамины и волокна своих ингредиентов снабжает организм всей дневной нормой минералов и витаминов.

На одну порцию:
Бифилин 100.гр.
Бананы 1 шт.
Ягоды 40 гр.



1. Банан очистить, порезать на кусочки, поместить в чашу блендера.
2. Всыпать туда же ягоду.
3. Тщательно взбить.
4. Влить бифилин, еще раз хорошенько взбить.
5. При желании можно добавить мёд, орехи, тертый шоколад.








*Татьяна Юрьевна Фролова – старший воспитатель,
высшая квалификационная категория*








*Ирина Геннадьевна Акинина – воспитатель,
первая квалификационная категория*




*Яна Владимировна Шпитальная – воспитатель,
первая квалификационная категория*

*Ирина Александровна Федорова – воспитатель,
вторая квалификационная категория*



*Наталья Михайловна Охотина—старшая медицинская
сестра, высшей квалификационной категории*



г.Новосибирск
Ул. Кошурникова 29/2
Тел/факс: (383)267 53 77
Эл. почта: ds_32_nsk@nios.ru
Сайт: <http://ds-32.nios.ru>

