



20 Марта – Международный день мяса

Каждый год **20 марта** во многих странах мира, в том числе России, отмечают **Международный день без мяса**. Идея возникла в Америке по инициативе общественного движения за права сельскохозяйственных животных в 1985 году, и с тех пор традиция осталась неизменной. В этот день принято отказываться от любой пищи животного происхождения: мяса, рыбы, яиц и молочных продуктов.



Гастрономические дни в Марте:

20 Марта – Международный день мяса;
22 Марта – Всемирный день воды;
29 Марта – День рождения кока-колы.

Говядина

Полезность говядины заключается в большом содержании в ней витаминов: А, В, С, РР, Е, микроэлементов: железа, меди, кобальта, магния, цинка, натрия, калия. Она прекрасно повышает гемоглобин, очень полезна при анемии.

В чем заключается польза мяса?

Безусловно, польза мяса для организма крохи огромна. Белок - это строительный материал для клеток маленького организма, для всех тканей, а ведь формирование очень активно происходит до 2 лет и продолжается уже менее активно до 25. В мясе содержится огромное количество важных веществ: аминокислоты, железо, которое находится в легкоусвояемом виде, фосфор, витамины группы В. Все это необходимо для формирования надежной костно-мышечной системы, для стабильности нервной системы, для остроты зрения, развития мозга для всех происходящих в организме человека процессов.

Мясо курицы

Полезность куриного мяса заключается в содержании белка в легкоусвояемой форме, низкой жирности и калорийности, отсутствии в его составе углеводов. В нем содержится много калия, железа, фосфора, магния. Это прекрасное диетическое мясо, употребление которого способствует нормализации кровяного давления, уровня сахара в крови, оно нормализует липидный обмен, работу почек, уровень холестерина. Но все это касается домашнего мяса курицы, которую кормили нормальным кормом.

Свинина

В свинине содержится не только много белка, но и витамин В12, D, фосфор, железо, калий, кальций, сера, йод, магний, марганец. Полезно мясо свиньи для нервной системы и костей.

Мясо утки

Мясо утки содержит все витамины группы В, витамины К и Е, фосфор, селен, железо, магний, калий, кальций, медь, цинк. Но вместе с тем, мясо утки довольно жирное, что не очень хорошо для питания малышей. Поэтому мясо утки и гуся рекомендуется предлагать детям не ранее 2-3 лет. При приготовлении весь жир удаляют и дают ребенку постные кусочки мяса без шкурки.

Мясо индейки

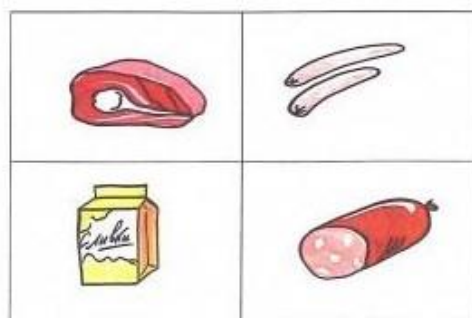
В мясе индейки содержится большое количество витаминов Е и А, железа, калия, фосфора, кальция, йода, магния. Натрия в индейке содержится в 2 раза больше, чем в говядине, поэтому индейку можно готовить совсем без соли. Железа в мясе индейки даже больше, чем в говядине, курятине и свинине вместе взятых. Индюшатина содержит много кальция, что очень полезно для костей и суставов.

Ребёнок не ест мясо. Что делать?

Иногда складывается ситуация, когда ребенок не ест мясо. Однозначно, не стоит пытаться заставить малыша есть мясо. Если кроха отказывается от нового мясного прикорма, то стоит отложить его введение на пару недель, а потом предпринять новую попытку.

Задание

Помоги гномику отыскать лишний предмет, назови его. Объясни почему этот предмет лишний.



Задание

Помоги гномику найти продукты, которые делают из мяса и муки. Как называются эти продукты?



Если ситуация повторится, то можно попробовать добавить совсем маленькую дозу мяса в овощной прикорм, возможно так оно понравится ребенку, далее постепенно количество мяса увеличивают. Если от мяса отказывается ребенок более старшего возраста, то здесь уже необходима фантазия. Иногда красивое и оригинальное оформление творит чудеса, от красиво оформленных мясных блюд просто невозможно отказаться. Бывает, что ребенку не нравится конкретное блюдо или способ приготовления мяса. Например, котлеты малыш терпеть не может, а пельмени ест с удовольствием. Домашние пельмени не менее полезны, чем котлеты. Не стоит забывать о запеканках, блинчиках с мясом, мясных пирогах и так далее. Также можно перемолоть мясо до очень мелкой консистенции и добавлять его в суп.

22 Марта - Всемирный день воды

Всемирный день воды был учрежден Генеральной Ассамблеей ООН в 1993 году и уже более 20 лет отмечается во многих странах.

Главная миссия этого дня

- привлечение внимания общественности к проблемам нехватки воды и загрязнения водных ресурсов, которые с каждым годом приобретают все более угрожающие масштабы. Несмотря на то, что на сегодняшний день вода занимает около **70 %** поверхности всей планеты, для питья пригоден лишь **1 %**.

Между тем, организму в среднем необходимо потреблять не менее полутора литров воды ежедневно. Если соблюдать это простое

правило, можно не только нормализовать водный баланс и очистить организм от шлаков, но и значительно снизить риск развития



сердечных заболеваний.

Нормы потребления воды для ребёнка

В жару малыш пьет много, это нормально. Тем не менее, за количеством выпитой жидкости нужно следить даже в жаркую погоду. ВОЗ были разработаны суточные нормы потребления воды в зависимости от возраста малыша:

- **от 6 месяцев до года** - 50 мл воды на 1 кг веса. При этом в общий объем входит и жидкость, поступающая в организм с другой пищей;
- **от года до трех** - в этом возрасте воду малышу можно давать практически без ограничений, потому как кроха активно двигается. Нормальное потребление жидкости в этом возрасте - 1-1,2 литра в сутки;
- **от трех до семи лет** - примерно 1,5-1,7 л в сутки.



Витамины в летних напитках

С наступлением жары дети раннего возраста, как и старшего, хотят пить больше. И это нормально. В жару можно разнообразить их питьевой режим витаминными напитками, которые и жажду утолят помогут, и здоровья прибавят. Витамины в свежих напитках - это, конечно, хорошо. Только о простой воде забывать тоже не следует, она в любом случае должна оставаться основным напитком для ребенка.

Я и туча, и туман,
И ручей, и океан,
И летаю, и бегу,
И стеклянной быть могу!
Вода

Задание - В какое ведро наберется больше воды?



Сколько воды нужно здоровому дошкольнику?

1 литр чистой воды в
день.

Как сделать воду безопасной для ребёнка?

Почему кипячения недостаточно

Прокипятив воду, вы уничтожите часть бактерий. Однако хлор при нагревании образует еще более токсичные соединения - они могут повредить центральной нервной системе ребенка. Тяжелые металлы также невозможно удалить из воды кипячением, поскольку они не испаряются при нагревании.

Можно ли уверенно покупать бутилированную воду?

Почему кипячения недостаточно

У бутилированной воды есть 2 недостатка. **1-й** - даже хорошая вода испортится, если хранить неправильно. **2-й** - в самой воде: согласно исследованию Росконтроля, большинство марок детской воды не выдерживают проверки на соответствие нормам ГОСТ.

Как привить дошкольнику режим питья?

1

• Купить красивую бутылку с любимым героем, класть её в собственный рюкзачок.

2

• Составить список с картинками утренних дел, где обязательно будет пункт "выпить стакан воды", "налить в бутылку воды и положить в рюкзак".

3

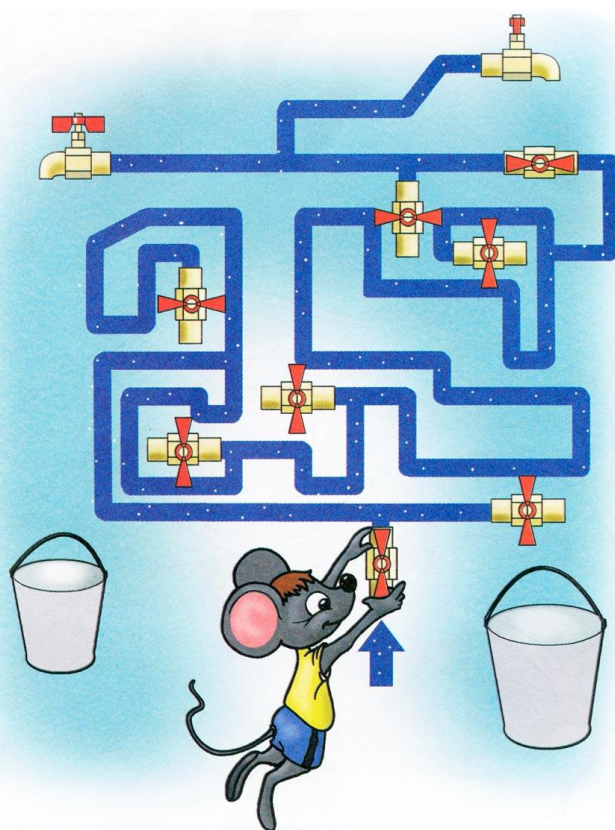
• Пить воду вместе, предлагать попить всей семьей, устроить "минутку воды".

4

• Рассказать в игровой форме о пользе воды для растений, животных, о круговороте воды в природе.

Задание

Мышонок открыл кран, и вода потекла в шланги. Какие краны открыты, а какие закрыты - Мышонок не знает! Помогите Мышонку, проверьте все шланги и краны. Откуда польётся вода? Найди этот кран, нарисуй струю воды, подставь под кран ведро и раскрась.



29 Марта - День рождения кока-колы

29 марта день рождения отмечает самый популярный напиток в мире - кока-кола. Сегодня в это трудно поверить, но изначально он создавался как лекарственное средство от головной боли. Оригинальный рецепт придумал и запатентовал американский фармацевт Джон Пембертон и сделал это 29 марта. Он приготовил отвар из листьев коки и добавил в него смесь сахара с кофеином. На первых порах продавали это чудо-средство исключительно в аптеках и по рецепту. Дизайнер Фрэнк Робинсон разработал фирменный логотип колы, который остался неизменным и по сей день. Чуть позже в напиток стали добавлять газированную воду.

Джон Стит Пембертон



Ежедневно на производство этого напитка на заводах компании по всему миру тратится около 300 млрд литров воды.



Факты о Кока-Кола

Точный рецепт Кока-Колы - коммерческая тайна, строго охраняемая.

Логотип Кока-Колы - самый узнаваемый на планете.

В мире каждую секунду выпивается около полутора тысяч литров Кока-Колы.

6,5-унциевая бутылка, придуманная в 1915 году

Форма бутылки была вдохновлена плодом какао. Чтобы бутылка лучше стояла на транспортёре, внизу сделано расширение. За все последующие годы было произведено более 6 млрд. таких бутылок.



Ассортимент

Coca-Cola

Coca-Cola Zero

Coca-Cola Cherry

Coca-Cola Vanilla

Sprite

