



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

Польза 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

Польза 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.

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

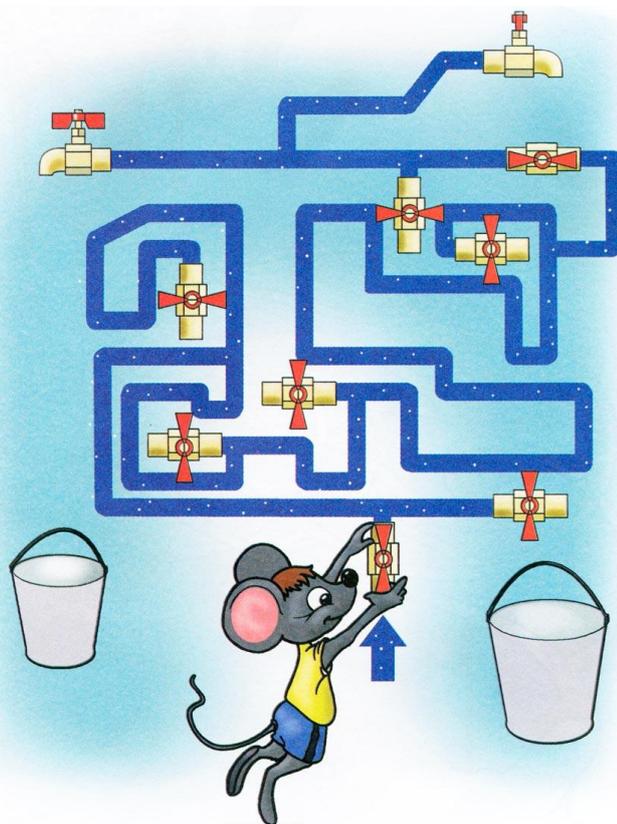
• Пить воду вместе, предлагать попить всей семьей, устроить "минутку воды".

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

