



ВЕСТНИК

Рябинка



ЯНВАРЬ 2021

Выпуск 1

В нашем номере:

- Январь в поэзии
- Рождественские святки
- Фотовыставка «Мы за здоровый образ жизни»
- Родителям на заметку: «Зимние витамины: помогаем иммунитету»





Январь - первый месяц, который открывает нам новый год. Об этом месяце написано немало стихотворений. Я подготовила подборку стихов про январь детям. Это не просто красивые стихи о зимнем месяце, еще это и детские стихи, которые сможет понять ребенок. Пусть эти прекрасные строчки порадуют ваших деток.

Говорят, что в январе
Много снега во дворе.
Снег лежит и на крылечке,
Так и на трубе от печки.
Как на крыше, на скамейке,
Так и на оконной рейке.
Ярко солнце за окном
Над деревней дым
столбом.

Автор: Вятский А.

Снег искриться в январе.
Славься, русская Зима!
Нам, веселой детворе
Радость — снега кутерьма.
Телевизоры и сказки
Мы забыли до поры
Лыжи, клюшки, да салазки
Переполнили дворы.

Автор: Домнин С.

В шубках ёлочки-подружки,
В шапках старые пеньки.
Не нужны зимой игрушки:
Мы пойдём играть в снежки.
Скоро станем мы похожи
На смешных снеговиков.
А январь, весь белый тоже,
Улыбнётся широко.

Автор: Керстен Т.

Январь — начало года,
Силён его мороз.
Уснула вся природа.
Теперь уж не до гроз.
Под снежным покрывалом
Покоится земля.
В краю большом и малом
Всё белые поля.
Бери скорее санки,
Из дома выбегай.
Поедем спозаранку
Кататься в снежный край.

Автор: Керстен Т.



Закончились новогодние каникулы и 11 января дети вернулись в детский сад. Каникулы закончились, а новогодние праздники продолжаются. В период с Рождества до Крещения проходят святки, и в нашем саду святки закончились колядками и праздничным театрализованным представлением. 14 января в музыкальном зале состоялся праздник «Рождественские святки», который подготовила и провела музыкальный руководитель Колмакова В.А. с ребятами подготовительной к школе группы №5 для ребят средней группы №10. В ходе мероприятия дети познакомились с народными традициями, с русской историей и культурой, с народными играми и хороводами. Узнали, что Святые вечера посвящались колядованию. Парни, девушки, дети ходили по дворам, наряжаясь в животных, пели песни — колядки, желая хозяину урожайного года, добра в доме. Колядовщики посеяли в домах зерном, а хозяева одаривали колядовщиков угощением.



ФОТОВЫСТАВКА



МЫ ЗА

здоровый

образ

жизни



Зимние витамины: помогаем иммунитету

К сожалению, зимой, какой бы прекрасной она не выдалась, человеческий организм недополучает многих необходимых веществ. Нам не хватает солнца, свежих фруктов и овощей, и, как следствие, мы становимся отличными мишенями для вирусных и простудных заболеваний.

Именно поэтому зимой наш организм нуждается в особой витаминной поддержке, а не получая ее, устраивает забастовку. Утром отказывается просыпаться, вечером засыпать, как положено, а в течение рабочего дня накатывает такая усталость, будто пришлось мешки таскать.

И лучший способ улучшить свое самочувствие и настроение, а также помочь организму противостоять простудам и вирусам - это обогатить свой рацион «правильными» продуктами, хранящими максимальное количество необходимых витаминов!

Ни один из процессов жизнедеятельности человека не проходит без витаминов и минералов. Мы можем получать их как с пищей так и в составе витаминных комплексов.

Качественные продукты питания, овощи, фрукты в начале зимы, и витаминно-минеральные комплексы – в конце.

Принимать их нужно короткими курсами, поскольку чрезмерное употребление аптечных витаминов может привести к гипervитаминозу.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Важные моменты витаминизации

Для того чтобы витамины попали из пищи в кровь, нужны специфические белки-переносчики.

Для их формирования необходимо обеспечить сбалансированное поступление оптимального количества белков в организм.

Для того чтобы витамины принесли больше пользы, берегите нервы. Во время стрессовых ситуаций витамины сгорают значительно быстрее.

Запомните, сладкое и мучное снижает уровень усвоения витамина С, если вы не в состоянии отказаться от таких продуктов питания, старайтесь употреблять больше продуктов, содержащих витамин С.

Кальций и фосфор, так необходимые для поддержания плотности костной массы, плохо усваиваются при дефиците витамина D (кальциферол). Летом витамин D вырабатывается естественным путем, под воздействием солнечного света.

Зимой вы можете получить кальциферол, употребляя печень трески, масло, молоко, рыбий жир.



Зимние витамины: помогаем иммунитету

Морепродукты:

морепродукты просто незаменимы в зимнем рационе. В них содержится полезнейшие витамины группы В и РР. Они богаты йодом, калием, магнием, натрием и массой других элементов, необходимых для поддержания иммунитета в норме.



Зеленый лук:

очень многие люди зимой выращивают зеленый лук. Дело нехитрое – достаточно баночки с водой и обычной луковицы. А между тем, зеленые ростки чрезвычайно богаты витаминами В1, В2, РР, а также витамином С.



Цитрусовые:

главная ценность цитрусовых – это витамин С. Кислинка лимона, мандарина обусловлена содержанием аскорбиновой кислоты. Цитрусовые, конечно же, очень полезны. Но не стоит злоупотреблять ими. Эти фрукты способны вызвать аллергическую реакцию при чрезмерном употреблении.



Киви:

- чемпион по содержанию витамина С. Всего одного киви в день достаточно для восполнения суточной нормы этого витамина. Кроме витамина С в киви содержатся и витамины группы В, а также различные минеральные вещества и клетчатка.



Гранат:

гранат богат витаминами группы В, витамином С и незаменимыми аминокислотами, и минеральными веществами. Показан для профилактики и простудных заболеваний и поддержания иммунитета. Это очень вкусный продукт, широко применяется в кулинарии, его можно употреблять ежедневно, как в виде сока, так и в виде приправы или добавки к блюдам: салатам, кашам, запеканкам.



Имбирь:

В составе корня имбиря имеются эфирные масла, цинеол, феландрин, камфин, цитрал. Имбирь содержит витамины С, В1, В2, РР, А, кальций, калий, железо, хром, магний. При простудных заболеваниях чай с добавлением имбиря мобилизует защитные силы, поднимает общий тонус организма.



Зеленый чай:

в зеленом чае содержится много каротиноидов, аскорбиновой кислоты, витаминов группы В, К, РР, дубильных веществ, аминокислот, магния, меди, марганца, селена, цинка, хрома. Зеленый чай является отличным антиоксидантом и помогает организму бороться с инфекциями и вирусами. При низком уровне гемоглобина и авитаминозе рекомендуется выпивать по чашке зеленого чая с изюмом или курагой за час до еды.



Молоко:

в коровьем молоке содержится более 20 витаминов. Больше всего в молоке сравнительно редкого витамина В2 (рибофлавина). Этот витамин играет важную роль в энергетическом обмене: превращает углеводы и жиры в энергию и улучшает состояние кожи.

