

Лариса КУЛЕШОВА,
повар санаторных
яслей-сада № 20 «Бусянка»
г.Светлогорска

КАК СДЕЛАТЬ СКАЗКУ С ЧУДЕСАМИ

В ДЕТСТВЕ я много пела, читала стихи, басни. С двухлетнего возраста у меня были свои зрители, они аплодировали, вызывали меня на бис. Затем я немножко рисовала, танцевала и даже пробовала писать стихи. Но об этом потом, а сейчас о главном.

Главное то, что мой выбор волею судьбы, а может быть волею гороскопа, пал на профессию повара. Проявилось то, что действительно от Бога.

Вот на такой лирической ноте хотелось бы начать эту интересную тему — тему призвания и любви к своей далеко не лёгкой, но очень нужной и важной профессии.

Я у плиты едва заря займётся,
И день-деньской, как белка
в колесе.

И хоть «Спасибо!»
трудно достаётся,
Я всем нужна, и это знают все!

«Повар» — слово простое, а звучит гордо, потому как очень ответственная эта профессия. В наших руках жизнь и здоровье каждого из вас. Любая женщина владеет этой специальностью, и в её руках также жизнь и здоровье родных и близких, а главное, деток. А ведь сколько усилий требуется от мам, бабушек и нас, специалистов! И вот тут уже идут в ход и стихи, и песни, наша и ваша фантазия.

Вот возьмём, к примеру, нас, людей. Когда мы очень желаем обратить на себя внимание, то стараемся модно одеться, сделать красивую причёску, макияж. Так и любое блюдо — оно, как человек, требует к себе бережного отношения. И чтобы нашим хозяйкам было легче справляться с питанием деток, мне хочется, как специалисту с 35-летним стажем работы, поделиться некоторыми секретами своего мастерства.

Меня поглощает процесс украшения блюд, разнообразие букетов. Но это я про банкетные блюда.

Когда я готовлю, то даже про себя или в слух обязательно пою, и блюдо в руках оживает, радуется своим неповторимым ароматом.

Положишь к борщу или щамлисточек свежей петрушки или укропа, или ёлочку из зелёного лука, и сразу же ложечка потянется в тарелочку. А если простой

салат из капусты мы украсим колокольчиком из огурца или моркови, розочкой из свежего помидора или редиса с листочком петрушки или укропа, то вас уж и вовсе не оторвёшь от порции разнообразных витаминов и минеральных веществ, обладающих не только питательными, но и лечебными свойствами.

Крайне необходим для строительства красивой, стройной фигуры и белоснежной улыбки белок — рыбные и мясные блюда. Они тоже желают быть нарядными. И поэтому отбивную, шницель, биточек, колбаску можно уложить на листочек свежего салата, укропа или петрушки, нанести тонкую сеточку или незамысловатый узор майонезом или кетчупом, украсив кружочком помидора или лимона, в общем тем, на что только способна ваша фантазия. А она, мне кажется, способна на многое, только нужно немного расслабиться и дать ей волю. И вы получите хороший результат, чувство удовлетворения от собственной работы.

Приведя ребёнка в детский сад, родителей волнует, прежде всего, вопрос о правильном и качественном питании. Для этого уже который год в нашем детском саду проводится мастер-класс для родителей по приготовлению и украшению блюд для полноценного детского питания. Мамам и папам мы предлагаем самим оценить вкус блюд в нашем дошкольном учреждении. Ведь ничто так не сближает, как совместная трапеза!

Да, секрет здоровья заключается в правильном питании. И я очень рада, когда воспитатели приглашают меня на занятия побеседовать с детьми о пользе салатов из свежих овощей, фруктов, соков.



Своё профессиональное мастерство я передаю молодым поварам. Часто участвую в профессиональных конкурсах, помогаю молодым специалистам повысить свой профессиональный уровень на семинарах.

А сейчас немного о себе.

20 лет я проработала в ресторане «Пралеска», где и заслужила звание «Мастер-повар».

Но вот как-то волею судьбы была приглашена на работу заведующей санаторных яслей-сада № 20 Людмилой Вячеславовной Чубаревой — добрым человеком, который всей душой болеет за здоровье своих воспитанников и желает видеть в своём коллективе сильных и талантливых специалистов. Я очень благодарна ей за то, что сбылась моя мечта — благородная миссия участвовать не только в процессе оздоровления наших деток, но и иметь возможность проводить мастер-классы, с удовольствием делиться своим профессиональным опытом как с сотрудниками дошкольного учреждения № 20, так и родителями наших дошколят. Да, я люблю свою очень ответственную работу — отвечать за питание ребят. А приготовление пищи напоминает мне сказку с чудесами.

Будьте здоровы и счастливы!

Наталья ШЕВЕЛЕНКО,
зам. заведующего по Од-
яслей-саду № 18 «Чабарок»
г.Светлогорска

НЕОБЫЧНОЕ В ОБЫЧНОМ

ЧТОБЫ ребёнку хватило сил освоить содержание современного дошкольного образования, он должен хорошо и правильно питаться. Но, согласно новому примерному 10-дневному меню, в рацион питания детей вошли необычные овощные и фруктовые блюда. И как же приучить ребёнка к ним, если он отказывается их есть? На помощь нам пришла игра и художественное слово! С этой целью была придумана творческая гостиная «Игры как средство эколого-эстетического воспитания». На каждую возрастную группу воспитатели разработали дидактический материал, который способствовал обогащению знаний детей о дарах природы. Именно через игру дети узнавали о ценности и важности овощей и фруктов, о том, что именно в сырых овощах и фруктах содержится большое количество полезных веществ, витаминов и микроэлементов.

Однако и это не помогало в полной мере — не съедалась полностью порция, а некоторые дети отказывались от овощных салатов вообще! И тут мы позвали на помощь сказку и детский дизайн. Для этого совместно с родителями составили интересные, забавные сказки, а лучшие из них собрали в «Сказочную книгу-буклет», которую предлагали почитать дома. В каждой сказке, в лёгком и добром сюжете, рассказывалось о пользе тех или иных продуктов, о том, как ими можно сохранить и укрепить здоровье. В результате дети ближе познакомились с овощами, фруктами, а родители собрали множество здоровых, полезных и вкусных рецептов.

Например, Алёша Пантелеенко со своей мамой сочинили сказку «Зайкины именины», в которой все лесные жители собрались с подарками. Зайчик угощал их морковными салатами: для белочки — морковный салат с грецкими орешками, для лисички — с инжиром, для медвежонка — с сушёными ягодами малины. Сразу у белочки стали крепкими зубки, у лисички распушился хвостик, у медвежонка шерстка стала шелковистой и блестящей. Такие салаты любой сладкоежка предпочтёт конфетам и леденцам.

Источник здорового сна — морепродукты, творог, сыр. Если

ребёнок совсем не любит рыбу, её легко можно «спрятать», измельчив в мясорубке. В таком виде ею можно фаршировать овощи или сделать забавные фигурки сказочных зверюшек. Тут нам на помощь пришли рецепты Черепахи Тортиллы.

Детям сказки помогали с удовольствием съесть творожную запеканку с морковью, тушенную капусту со спаржевой фасолью, салат из морской капусты. Взрослым рассказали о витаминах и питательных свойствах даров Земли, которые укрепляют здоровье каждого.

Чтобы привлечь большее количество родителей к проблеме правильного и здорового питания, им были предложены рецепты салатов, которые могут быть приготовлены в домашних условиях. С этой целью был проведён конкурс «Здоровое меню к праздничному столу». Необычное в обычном — оформление полюбившихся рецептов салатов в дизайнерском стиле. Родители вместе с детьми, используя разнообразные изобразительные материалы, воплотили понравившиеся рецепты в настенные панно. Эти необычные творческие работы великолепно вписались в интерьер детского сада. Именно такие совместные работы

помогли посмотреть на всё с другой стороны.

Чтобы поддержать интерес к здоровому питанию детей и родителей, в нашем дошкольном учреждении был проведён «круглый стол» «Кто правильно питается — с болезнями не знает», на котором мы предложили оригинальную сервировку столов, привлекающую внимание детей и вызывающую желание попробовать блюдо. Разработали памятку для родителей, в которой даны рекомендации по правильной организации приёма пищи и привитию детям культурно-гигиенических навыков.

Когда ребёнок здоров, помочь ему сохранить активность, сообразительность, отличную память очень просто, а главное — очень вкусно!

Проявив мастерство и фантазию, мы помогли детям полюбить овощи и фрукты, а взрослым — разнообразить свой рацион питания. Благодаря совместно проделанной работе любая семья может легко составить здоровое меню на каждый будничный, выходной или праздничный день. Ведь правильное питание не только укрепляет физическое здоровье, но и придаёт бодрость и острый ум!

Елена МАНЬКО,
заведующая санаторным
д/с № 2 «Колобок»
г.Светлогорска

ЗА ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ

ВОПРОСЫ организации питания в дошкольном учреждении волнуют всех: руководителя детского сада, воспитателей, помощников воспитателей, медицинских работников, поваров, и, конечно же, родителей. Особенно, если учреждение с 12-часовым режимом работы и основная часть питания детей отнесена в зону ответственности именно дошкольного учреждения.

Нам приходится отвечать на вопросы родителей: «Почему именно такие блюда готовят детям в саду?», «Почему такой набор продуктов?», «Почему такие нормы?» и т.д. Они спрашивают у своих детей: «Что ты ел сегодня на обед? А на ужин?» Или, стоя у стенда «Меню», мамы часто произносят фразу: «О, опять запеканка или рыба!» Особенно их настораживает, когда в рационе ребёнка появляется продукт, мало используемый в домашнем питании, например, спаржевая фасоль. Слушая это, мы поняли, что существует проблема просвещения родителей в вопросах питания.

Вот почему в течение года для родителей мы оформили выставки наглядного материала «Аптека в саду, огороде, в природе», проводили консультации медицинских работников по вопросам питания. В совет по питанию ДУ входит представитель родительской общности, который принимает активное участие в обсуждении всех вопросов и решении проблемных ситуаций, касающихся питания. Однако выяснилось, что проводимых мероприятий оказалось недостаточно. Вот тогда и возникла идея проведения «круглого стола» для родителей с дегустацией блюд и напитков из детского меню (*читайте следующую страницу. — Ред.*).

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ В ФОРМЕ «КРУТЛОГО СТОЛА»

Цель: просвещение родителей в вопросах детского питания.

Задачи: 1. Познакомить родителей с нормативными документами, регламентирующими деятельность ДУ в вопросах питания, основными принципами организации питания детей в ДУ.

2. Раскрыть принципы рационального питания детей дошкольного возраста, особенности 10-дневного меню.

3. Представить возможности дегустации.

Подготовительная работа: приглашения для родителей, оформление выставки литературы «Правильное питание — залог здоровья», выставки наглядного материала «Витамины круглый год», дегустационные столы с блюдами из 10-дневного меню.

План проведения родительского собрания:

1. Представление участников собрания.

2. Лекторий с участием специалистов по питанию. (Старшая медсестра, повар.)

3. Дегустация блюд «Пальчики оближешь».

4. Анкетирование родителей.

К началу родительского собрания в музыкальном зале были оформлены:

- Выставка литературы «Правильное питание — залог здоровья», включающая пособия по организации здорового питания для детей.

- Дегустационные столы, на которых были представлены красиво оформленные блюда из детского меню: «Рассольник деревенский», «Оладьи из печени», «Салат из морской и белокочанной капу-

сты», «Винегрет морской», булочка «Студенческая», компот из сухофруктов.

Открыла мероприятие заведующая детским садом, которая подробно рассказала об организации питания в детском саду, познакомила родителей с нормативно-правовыми документами, которыми руководствуются в ДУ при организации питания детей. Далее старшая медсестра раскрыла принципы рационального питания детей и подробно остановилась на особенностях 10-дневного меню. Родители имели возможность задать многочисленные интересующие их вопросы и получить исчерпывающие ответы.

Повара детского сада представили блюда, рассказали о пользе

входящих в их состав продуктов, а также о технологии приготовления. А родители имели возможность записать рецепты, попробовать демонстрируемые блюда, оценить их вкусовые качества, поделиться своими впечатлениями. Каждый родитель получил буклет «Здоровое питание к вашему столу» с рецептами и технологией приготовления блюд из спаржевой фасоли, а также рекомендации по домашнему питанию детей в выходные дни.

Родители также ответили на вопросы анкеты, цель которых — оценить эффективность и значимость данной формы работы и определить перспективы на будущее. Это, уверена, поможет нам лучше построить свою работу с учётом мнений и запросов.

● ПАПІСКА-2009



Научно-методический журнал

ПРАЛЕСКА

- **Самая** свежая информация из Министерства образования, регионов нашей Родины.
- **Самые** последние научные исследования в области дошкольного образования.
- **Самые** ценные методические и практические рекомендации для педагогов и родителей.
- **Самое** оригинальное творчество воспитателей.

УЖЕ В ЛЕТНИХ НОМЕРАХ:

- Методические рекомендации Министерства образования к новому учебному году.
- Меню и рецептуры блюд для детей на летний оздоровительный период.
- Новые Санитарные правила и нормы устройства и содержания дошкольных учреждений.
- Положение о методическом кабинете дошкольного учреждения.
- Свежие нормативные правовые документы по дошкольному образованию.
- Материалы по адаптации ребёнка к школе и детскому саду.
- Мастер-классы лучших педагогов дошкольных учреждений.
- Всё об организации и работе методических объединений педагогов ДУ.
- Различные материалы в помощь педагогам-практикам.

Всё самое, самое... о дошкольном образовании.
Только в журнале «Пралеска»!

Коллеги, оформляйте своевременно подписку
на второе полугодие. Будем вместе!

ПОДПИСНЫЕ ЦЕНЫ НА ЖУРНАЛ «ПРАЛЕСКА»

Индекс	на 1 месяц	на 3 месяца	на 6 месяцев
74983 (индивидуальная)	5.230 руб.	15.690 руб.	31.380 руб.
749832 (ведомственная)	6.000 руб.	18.000 руб.	36.000 руб.