

# КОЛОСОК

Структурное  
подразделение  
«ДЕТСКИЙ САД  
«КОЛОСОК»  
ГБОУ СОШ  
им.П.В.Кравцова  
с. Старопохвистнево

Познавательно-развлекательная газета  
для детей и родителей

Август 2015

№12



Ежегодно 22 августа в России отмечается День Государственного флага Российской Федерации, установленный на основании Указа Президента Российской Федерации № 1714 от 20 августа 1994 года «О Дне Государственного флага Российской Федерации». 22 августа 1991 года над Белым домом в Москве впервые был официально поднят трехцветный российский флаг, заменивший в качестве государственного символа красное полотнище с серпом и молотом. Государственный флаг в России появился на рубеже XVII-XVIII веков, в эпоху становления России как мощного государства. Впервые бело-сине-красный флаг был поднят на первом русском военном корабле «Орел», в царствование отца Петра I, Алексея Михайловича. «Орел» недолго плавал под новым знаменем: спустившись по Волге до Астрахани, был сожжен восставшими крестьянами Степана Разина. Законным же отцом триколора признан Петр I.



20 января 1705 года он издал указ, согласно которому «на торговых и всяких судах» должны поднимать бело-сине-красный флаг, сам начертал образец и определил порядок горизонтальных полос. 22 августа 1991 года Чрезвычайная сессия Верховного Совета РСФСР постановила считать официальным символом России триколор.

**История  
Российского флага** \_\_\_ стр.1

**Питание ребенка летом** \_\_\_ стр.2  
**Как организовать питание  
ребенка в летнее время?** \_\_\_ стр.2

**Поздравляем** \_\_\_ стр.3  
**Лето, ах лето!** \_\_\_ стр.4





## **ПИТАНИЕ РЕБЕНКА ЛЕТОМ**

Летом, процессы роста у детей протекают наиболее интенсивно, в связи с чем повышается потребность в белке - основном пластическом материале. Кроме того, в жаркие дни организм ребенка теряет с потом значительное количество минеральных веществ и витаминов. Для покрытия этих дополнительных затрат требуется увеличение калорийности и пищевой ценности рациона. С другой стороны, в жаркие дни у детей нередко ухудшается аппетит.

### **Как организовать питание ребенка в летнее время?**



Во-первых, калорийность питания должна быть увеличена примерно на 10-15%.

С этой целью в рационе ребенка следует увеличить количество молока и молочных продуктов, в основном за счет кисломолочных напитков и творога как источников наиболее полноценного белка. В рацион необходимо включать первые овощи: редис, раннюю капусту, репу, морковь, свеклу, свекольную ботву, свежие огурцы. Позднее - помидоры, молодой картофель, а также различную свежую зелень (укроп, петрушку, кинзу, салат, зеленый лук, чеснок, ревень, шавель, крапиву и др.).

Во-вторых, необходима рациональная организация режима питания ребенка. В жаркие летние месяцы режим питания рекомендуется изменить таким образом, чтобы обед и полдник поменялись местами. В особенно жаркое полуденное время, когда аппетит у ребенка резко снижен, ему следует предлагать легкое питание, состоящее в основном из кисломолочного напитка, булочки или хлеба и фруктов. После дневного сна отдохнувший и проголодавшийся дошкольник с удовольствием съест весь обед, состоящий из калорийных, богатых белком блюд. Повышение суточной калорийности питания ребенка может быть достигнуто за счет увеличения пищевой ценности завтрака.

В-третьих, необходимо обращать внимание на соблюдение питьевого режима. В жаркие дни значительно повышается потребность организма в жидкости, поэтому следует всегда иметь запас свежей кипяченой воды, отвара шиповника, несладкого компота или сока. Употребление сырых соков - еще один шаг к здоровью. Это источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Во многих соках с мякотью (нектарах) много пектина, а он, как известно, обладает способностью связывать продукты гниения и брожения в кишечнике и выводить из них организмы.



Котенёва Татьяна  
Колотилина Ольга  
Гарифулин  
Ильнур  
Левенцов Андрей

*Колокольчик – дирижёр.  
Палочка взлетает.  
В синих фраках дружный хор  
Песню запекает.  
И несётся перезвон  
По лесной поляне:  
Динь-динь-дон, динь-динь-дон!  
Пойте вместе с нами!*



## *Лето, ах лето!*



Редактор и дизайнер – воспитатели структурного подразделения  
«Детский сад «Колосок»

Газета издается с сентября 2012 года

Тираж 25 экземпляров