

КАРАПУЗИК

МБДОУ
детский сад № 42
«Алёнушка»
г.Тимашевск

Август 2018

Познавательно-развлекательная газета
от 2 до 102 лет

№ 52



КАРапуз о чем?

О главном ___ стр.1

КАРету мне, КАРету!

Спас ___ стр.2

КАРантину скажем:

«НЕТ!» ___ стр.3

КАРмашек для игрушек

Синичка ___ стр.4

КАРапузика школа

Внимание ___ стр.5



КАРапуз о чем?



КАРету мне, КАРету!

В августе многие народы отмечают праздники, связанные с окончанием сбора урожая. Есть такие праздники и в православной традиции. Учредил их 950 лет назад князь Вышгородский Андрей Боголюбский и названы они были Спасами. С тех пор ежегодно весь православный мир отмечает – Медовый, Яблочный и Ореховый Спас. С этим светлыми праздниками связано много примет и традиций. Как их правильно отмечать? Что можно и нельзя делать в эти дни?

Первый Спас: Медовый или Маковый (Маковей)

Отмечают его 14 августа и именуют праздником Животворящего Креста Господня. Это связано с тем, что много веков назад в Константинополе люди начали массово умирать в августовский зной от неизвестной болезни. Чтобы избавить народ от недуга было решено пронести по городу частицу креста, на котором был распят Спаситель. Именно так появилось название Спас.

В народе праздник 14 августа принято называть Медовым Спасом, так как именно в это время на пасеках начинают сбор меда. Вечером на Спас принято было пробовать первый мед. Хозяйки в этот день пекли блины с медом, коврижки, плюшки и пирожки и угощали ими каждого вошедшего в дом. С этим связана поговорка: «На Первый Спас и нищий медку попробует». Поскольку праздник совпадал с началом Успенского поста угощения были постными.

14 августа также отмечается день памяти семи ветхозаветных мучеников Маккавеев. В народе переосмыслили название праздника и связали его с маком, который созревает к этому времени. Поэтому часто этот спас называют Макавеем и несут в церковь святить маковые головки, пекут выпечку и блины с маком и медом.

Второй Спас: Яблочный

Второй Спас принято отмечать 19 августа именно с него начинаются проводы лета. Назван он яблочным, так как именно в это время начинался сбор яблок и есть их до Спаса православным запрещалось. Отведать сладкие ароматные яблочки можно было не ранее 19 августа и после освящения их в церкви.

Матери, которые потеряли своих детей, приносили освященные яблочки к ним на могилки.

Считалось, что если мать не вкусила яблок до Спаса, ее ребенок будет есть райские яблочки.

Также возле яблонь можно было увидеть молодых незамужних девиц. Прислонившись к яблоньке, они шепотом просили у нее красоты, неувядающей молодости и хорошего жениха.

В это время хозяйки начинали варить яблочное варенье, пастилу, компоты и пекли яблоки.

Третий Спас: Ореховый или Хлебный

Отмечают Ореховый Спас 29 августа. Этот праздник был основан в честь празднования перенесения Нерукотворного образа Господня в Константинополь.

В это время в лесу спеют орешки, которые после сбора принято освещать в храме. Также на Спас было принято торговать и покупать ткани для рукоделия в зимнее время. Поэтому в народе этот праздник еще называют Спас на полотне.

На столах в Ореховый Спас было много хлеба и другой выпечки, ведь только закончилась жатва зерновых. Плохой приметой в этот день считалось оставить на столе недоеденную корочку или обронить кусочек хлеба на пол.



КАРантину скажем: «НЕТ!»**Продолжение о Витаминах.**

Вашему вниманию приведена табличка, в которой указано, в каких продуктах содержатся основные витамины и минералы.

Название витамина/минерала	Продукты с высоким содержанием вещества
Витамин А	Яйца, творог, молоко, рыба, печень говяжья, шпинат, морковь, сливочное масло, сметана, брынза, морская капуста, водоросли. угорь, устрицы, сладкий картофель, тыква
Витамин Д	Растительное масло, говядина и говяжья печень, желток яйца (особенно сырой), сливочное масло, печень трески, печень палтуса, скумбрия, форель, горбуша, карп, угорь, рыбий жир
Витамин С	Цитрусовые, яблоки, капуста всех видов, бобы, редька, чеснок, киви, облепиха, шиповник, сладкий и острый перец, черная смородина, калина, рябина, черемша
Витамин Е	Молоко, растительное масло, зеленый салат, пророщенная пшеница, миндаль, фундук, арахис, кальмар, шпинат, щавель, курага, лосось, судак, угорь, чернослив, овсянка, пшеница, ячневая крупа
Витамин В1	Горох, фасоль, говяжья печень, яйца, дрожжи, молоко, овсянка, гречка, пшеница, ячмень, стручковая сушеная фасоль, помидоры, мясо птицы, свинина, баранина
Витамин В6	Фисташки, семечки, пшеничные отруби, фасоль, соя, грецкие орехи, лосось, скумбрия, тунец, кунжут, пшено, ячневая крупа, рис, курятина, говядина, бананы, перловка, грибы
Витамин В9 (фолиевая кислота)	Арахис, печень, фасоль, шпинат, грецкий орех, фундук, брокколи, салат, черемша, миндаль, ячневая крупа, белый гриб, шампиньон, хрен, лук-порей
Витамин В12	Печень, мясо кролика, говядина, свинина, баранина, треска, карп, скумбрия, сардина, осьминог, морской окунь, краб, яйца, сметана, сыр
Магний	Кедровые орехи, кешью, фундук, арахис, фисташки, миндаль, гречневая, ячневая, овсяная, пшенная крупы, бобовые, горох, морская капуста, грецкие орехи
Йод	Морская капуста, кальмар, хек, минтай, мойва, треска, морской окунь, креветки, тунец, сом, горбуша, кабала, экзотический фрукт фейхоа
Железо	Гречка, печень, яблоки, овсянка, пшеница, ячневая крупа, чечевица, горох, кукуруза, шпинат, арахис, кешью, фисташки, кизил, мясо голубя, кедровые орехи
Селен	Фасоль, чечевица, пшеница, ячневая крупа, кукуруза, горох, рис, миндаль, фисташки, миндаль, грецкие орехи, капуста, яйцо, осьминог, печень
Цинк	Печень, кедровые орехи, плавленый сыр, арахис, говядина, фасоль, горох, баранина, свинина, пшеница, гречка, ячневая крупа, овсянка, утка, индейка
Кальций	Сыр, брынза, горчица, миндаль, фундук, фисташки, творог, чеснок, фасоль, сметана, овсянка, горох, ячневая крупа, сливки, грецкие орехи
Фосфор	Плавленый сыр, камбала, брынза, сардина, тунец, скумбрия, осетр, краб, ставрида, кальмар, мойва, минтай, корюшка, креветка, творог
Калий	Курага, фасоль, морская капуста, горох, чернослив, изюм, миндаль, фундук, чечевица, арахис, кедровые орехи, горчица, картофель, кешью, грецкие орехи

По этой таблице легко составить основу детского рациона, учитывая личные предпочтения ребенка, доступность продуктов и финансовые возможности семьи.

КАРмашек для игрушек

Предлагаем вашему вниманию изготовление игрушки – самоделки Синичка.



«Синица - счастья синяя птица»

«Хлопотунья синица - сада защитница»

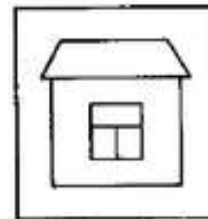
Если они целыми стайками появлялись у дома — это предвещало скорые холода. Также знали: если синица свистит — это к ясному дню, если пищит — к ночному морозу.

Не велика птичка-синичка, да и та свой праздник помнит.

У этой птички есть всой праздник - 12 ноября "Синицин день", считалось, что синички к этому дню прилетали поближе к человеку, т.к. уже не оставалось корма.

ВНИМАНИЕ

В каждом ряду закрась предмет точно такой же, как нарисован в квадрате.



Редактор и дизайнер – воспитатель Сюваткина Анна Сергеевна.

Данный выпуск газеты подготовлен с использованием литературы: «Дом, семья, здоровье», «Детская энциклопедия»

Ваши письма с вопросами и советами, интересными историями о детях, о семейных праздниках и буднях, о том, что вас радует или беспокоит, мы ждем по адресу: г. Тимашевск ул. Степанова -117 (д/с)

E-mail: an.syuwatkina@yandex.ru