



# Дедо и Баба

## ◆ КУХНЯ

<http://iamcook.ru>

### КОНСЕРВИРОВАННЫЕ КАБАЧКИ НА ЗИМУ

#### Ингредиенты

- Кабачки - 1 кг
- Укроп - 1 пучок
- Чеснок - 4 зубчика
- Перец болгарский - 1 шт.
- Листья хрена - 1 шт.
- Листья вишни - 2 шт.
- Перец черный горошком - 10 шт.
- На одну литровую банку кабачков:
- Соль - 1 ст. л.
- Сахар - 2 ст. л.
- Уксус (9%) - 1 ст. л.
- Калорийность 40 кКал
- Время приготовления 1 ч.



#### Пошаговый рецепт

Консервированные кабачки, на мой взгляд, по вкусу не уступают консервированным огурцам. Хрустящие и кисло-сладкие они отлично подходят для приготовления винегретов, салатов, рассольников или просто, как закуска к мясным и рыбным блюдам.

Для консервирования кабачков на зиму нам понадобятся такие продукты: кабачки свежие, укроп, листья хрена, вишни, смородины, перец болгарский, перец черный горошком, чеснок, соль, сахар, уксус (9%), вода.

Кабачки моем, обрезаем плодоножку и хвостик. Нарезаем кружками толщиной 1 сантиметр.

Банки стерилизуем. На дно каждой банки выкладываем помытые укроп, листья хрена, вишни, смородины.

Добавляем пару зубчиков чеснока.

Болгарский перец моем, удаляем семена и режем полосками. Красивее получается, когда перец разных цветов. Кладём перец в банки.

Затем наполняем банку кабачками (цукини). Сверху опять кладём перец.

И укроп с листьями хрена и вишни. Добавляем перец горошком. Кто любит острое, может положить горький перец. Заливаем содержимое банок кипятком, накрываем стерилизованной крышкой и оставляем на 20 минут. Затем воду сливаем в кастрюлю и опять доводим до кипения. Снова заливаем в банки и даём постоять 20 минут. Воду сливаем и кипятим в третий раз. А в каждую банку кладём по 1 столовой ложке крупной соли, две столовые ложки сахара и одну столовую ложку 9% уксуса. Заливаем кипятком и закатываем крышками. Переворачиваем верх дном и закутываем теплым одеялом. Держим сутки до остывания.

Консервированные кабачки на зиму готовы.



**Уважаемые друзья!**  
**Магазин "ДЕДО и БАБА"**  
**предлагает ВАМ широкий**  
**выбор товаров для учебы и**  
**творческой работы, детям и**  
**взрослым!**  
**Наш магазин обновился!**  
**ул. Октябрьская 20-б**

## ☉ ЗДОРОВЬЕ

### ПОДМАРЕННИК НАСТОЯЩИЙ



В лекарственных целях используют корневища, траву и цветки подмаренника настоящего. Траву собирают во время цветения растения, срезая только верхние цветущие части.

Растение обладает противовоспалительным, антисептическим, обезболивающим, желчегонным, мочегонным, слабительным, потогонным, общеукрепляющим, эстрогенным, кровоостанавливающим, седативным действием, способствует заживлению ран.

Корневища. В тибетской медицине - при пневмонии, эндометрите, заболеваниях почек, вызванных травмой, при внутренних кровоизлияниях; в монгольской - жаропонижающее при желудочно-кишечных заболеваниях и болезнях сердечно-сосудистой системы, а также в составе сборов, особенно при инфекционных заболеваниях. В народной медицине отвар - как усиливающее потенцию средство и при отсутствии менструаций; местно - при гнойных ранах, ушибах, порезах, ожогах. В Забайкалье (настой) - при болезнях печени. В Казахстане (отвар) - при респираторных инфекциях.

Корневища, надземная часть. На Дальнем Востоке (отвар) - для спринцеваний при эрозии шейки матки, раке матки.

Надземная часть. В практической медицине (в составе сборов) - при диффузном гломерулонефрите; в Болгарии настоем (горячий) - при гастроэнтерите, скрофулезе; сок (наружно) - примочки; настоем (внутрь) - при дерматозах и дерматитах с болевым синдромом. В народной медицине (растертая в виде кашицы) наружно - при инфильтрате молочной железы, хронических язвах, нарывах, абсцессах, фурункулах; порошок (внутрь) - при дизентерии; сок - при сахарном диабете; наружно - при карциноме и как болеутоляющее - при раке кожи; сок, настоем, отвар - при нефрите, мочекаменной и других болезнях почек, отеках, диарее, диспепсии, гастралгии, кишечных коликах, эпилепсии...

Это только очень малая часть того, чем нам может помочь это растение, более подробно вы можете ознакомиться с возможностями его прочитав в интернете или приобретя специальные карточки лекарственных растений в магазине «Дедо и Баба»

īīāīāīāīīēē īāīōīūūēē īōāīī āēēōōāōīī īōēīēīāōū ēpāyī,  
īōōāāārūēī yīōōāçīī.

## ◆ МАЛЫШ В СЕМЬЕ

## РЕБЕНОК ПЛОХО ЕСТ – СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Когда ребенок ест мало и редко, это, конечно, сильно беспокоит родителей. Каждый прием пищи становится серьезным испытанием для их нервной системы, не говоря уже о том, что малыш не получает достаточно витаминов и питательных веществ. В этой статье Вы найдете практические советы от психологов нашего центра.

**Сходите к врачу**

Первый шаг – проверьте здоровье ребенка. Одна из основных причин низкого аппетита – плохое самочувствие. Дети часто не хотят есть, когда у них повышена температура, болит животик или режутся зубки. Если отказы от еды носят эпизодический характер во время болезни, ничего страшного. Но когда малыш постоянно жалуется на дискомфорт и плохо ест, обязательно посетите педиатра. Низкий аппетит может оказаться симптомом заболевания.

Дети также плохо едят, когда нервничают, слишком устали или недавно перенесли сильный стресс. Что можно предпринять в данной ситуации? В спокойной обстановке поговорите с малышом, выясните, что его беспокоит, скорее всего, вы сможете помочь ему найти решение волнующей его проблемы. Учите его управлять своими эмоциями, повышайте его самооценку и уверенность в себе. Если он не научится делать это в детстве, во взрослом возрасте ему придется тяжело.

**Сколько еды нужно ребенку на самом деле?**

Психологи и педиатры советуют взглянуть на сложившуюся ситуацию по-новому. Например, выясните, действительно ли Ваш ребенок слишком мало ест. Согласно статистике среди детей до 7 лет истинных малоежек только 20%.

Маленький ребенок, пока у него не сформировались пищевые привычки, просит есть, только когда голоден. Его аппетитом управляет инстинкт. Если у малыша все хорошо со здоровьем, то он съест ровно



столько, сколько нужно его организму, и лишние порции только навредят. Когда он становится старше, то начинает ориентироваться не на потребность организма в пище, а на социально-психологическую обстановку, жизненный опыт, эмоции.

Как определить, сколько реально нужно еды ребенку? Педиатры и психологи советуют руководствоваться простым правилом: малыш обязательно должен съесть столько ложек каждого блюда, сколько ему исполнилось полных лет. Иными словами, двухлетний карапуз обязан съесть не менее двух ложек супа и двух ложек второго на обед. Если ребенок начинает капризничать, договоритесь с ним ориентироваться на это правило. Это сделает прием пищи предсказуемым и более комфортным и для малыша, и для мамы.

В вопросах детского питания мамы часто забывают считать калории, а между тем это очень важно. Если Вы внимательно проанализируете рацион малыша, может оказаться, что он получает намного больше калорий, чем ему требуется.

· В возрасте 6 – 12 месяцев малышу нужно 800 ккал;

· В 1 – 3 года требуется 1300 – 1500 ккал;

· В 3 – 6 лет суточная норма – до 2000 ккал;

· В 6 – 10 лет – до 2400 ккал.

А теперь проверьте, сколько калорий содержится в детском творожке, фруктах, каше, котлетке и другой еде, которую обычно съедает ребенок. Вполне возможно, что Вы

заставляете его есть лишнее, и он отказывается инстинктивно.

**Пять способов от психолога накормить малоежку полезной едой**

Как поступить в ситуации, когда педиатр говорит, что все в порядке, Вы проверили рацион питания, инстинкт самосохранения никуда не пропал, но ребенок все равно отказывается есть? Значит, есть какие-то внешние проблемы. Справиться с ними помогут советы наших психологов.

**1. Не давите на ребенка**

Дети чутко реагируют на эмоции взрослых, особенно на негативные. Относитесь к недоеденной трапезе спокойно: не съел – значит не голодный. Если для малыша это не является важной проблемой, то и Вам не следует бить тревогу. Не стремитесь накормить его любой ценой.

· Никогда не пытайтесь насильственно накормить ребенка, не угрожайте (типа «Не съешь – вылью тебе на голову») – не ломайте его волю.

· Никогда не ругайте ребенка, когда он ест, за плохой аппетит, посаженное на одежду пятно или поведение – прием пищи

будет ассоциироваться с отрицательными эмоциями.

· Никогда не пихайте ложку, если ребенок упорно закрывает рот и отодвигает тарелку, он наелся и перекармливать его не нужно.

· Никогда не наказывайте ребенка едой.

Учитесь отличать капризы от сытости. Сохраняйте спокойствие. Лучше поставьте на видное место блюдо с полезными перекусами — фруктами и нарезанными овощами. Когда ребенок проголодается, он сам подойдет и поест. Инстинкт самосохранения не обманешь.

**2. Сделайте из приема пищи семейный ритуал**

Ритуалы, которые повторяются изо дня в день, помогают детям чувствовать себя в безопасности. Как сделать традицию из обычного обеда? Очень просто. Постелите на стол красочную скатерть или клеенку, поставьте красивую посуду, разложите салфетки. Садитесь ужинать или обедать всей семьей. Выключите телевизор, чтобы он не отвлекал ребенка. Разговаривайте за столом: как прошел день, что интересного произошло, о планах на завтра. Пусть ребенок видит, что прием пищи – это что-то интересное, спокойное и приятное, конечно, ему самому захочется принять участие в семейной трапезе.

**3. Подайте положительный пример**

Хотите, чтобы ребенок питался правильно и в одно и то же время? Тогда сами поступайте также:

· ешьте сами, только когда голодны – после сна, в обед, после прогулки

· старайтесь, чтобы завтрак, обед и ужин были в определенное время,

*Продолжение следует.*

<http://karkusha.su>

**Редактор В. Толстов.**

**Учредитель и издатель: ИП Толстова - «Дедо и Баба».**

**Адрес редакции:** 624691. пос. Верхняя Синячиха, Алапаевского р-на Свердловской обл. ул. Октябрьская, 20-4.

**Телефон: 48-8-91, 48-8-82. Эл. почта [dedo55@mail.ru](mailto:dedo55@mail.ru)**

Газета выходит в пятницу. Печать - ризограф, объем 0,25 п.л. Компьютерный набор и верстка выполнены в редакции газеты «НЕВЕСТИК». Отпечатано в офисе «Трикол».

Редакция не рецензирует рукописи и фотоснимки.

Рукописи не возвращаются.

Тираж 60 экз.

Подписано в печать в среду, в 17-00.