



### Колонка редактора

Наступает месяц май.  
Птицы радостно запели,  
Возвратившись в милый  
край.  
Зацвели, зазеленели  
Все деревья и кусты,  
Снова пчелы полетели.  
За нектаром на цветы.



**Уважаемые родители!** На сайте детского сада,  
в разделе « [Продолжаем учиться](#) »  
представлены материалы, для  
самостоятельной работы дома.

### Здоровый ребенок

#### Цитрусовые фрукты весной



Цитрусовые фрукты, безусловно, очень  
полезны. Лимоны, апельсины, грейпфруты,  
помело, мандарины содержат большое  
количество витамина С.  
Благодаря этому в весенний сезон их  
употребление помогает проводить  
профилактику гриппа и ОРВИ.  
Существует несколько особенностей, которые  
следует учесть, прежде чем употреблять такую  
пищу. Цитрусовые способны вызывать сильные  
аллергические реакции.

Их кожура содержит большое количество  
эфирных масел. По этой причине не стоит  
употреблять слишком большое количество  
фруктов в течение дня  
Обычно аллергия на цитрусовые имеет четко  
описанные в медицинской литературе  
симптомы. На



коже появляется  
сырь.

Пациент  
жалуется на зуд,  
общее

недомогание,  
припухлость

кожных покровов. Может участиться  
сердцебиение.

При появлении аллергических реакций на такую  
пищу следует исключить ее из рациона. Можно  
употреблять в весенний сезон множество других  
фруктов помимо цитрусовых.

**Аскорбиновая кислота, которая содержится в  
растительной пище, разрушается при  
нагревании до 40 градусов.**

Таким образом, лимон, положенный в чай,  
является лишь вкусовой добавкой, а не  
лечебным компонентом. По этой причине чай и  
лимон желательно употреблять отдельно.  
Максимально насытят организм витамином С  
свежевыжатые соки. Для этих целей прекрасно  
подходят апельсины и грейпфруты. Такие  
напитки защитят вас от весеннего  
гиповитаминоза.

Весной можно готовить вкусный лимонад,  
который содержит огромное количество  
витаминов. Необходимо взять 140 миллилитров  
свежевыжатого лимонного сока, сок одного  
апельсина, 80 грамм сахара и 800 миллилитров  
воды.

### Смешинка

В детский сад пришла работать новая  
воспитательница. Зашла в свою группу и  
говорит: - Здравствуйте, дети! Меня зовут Жанна  
Геннадьевна! Один мальчик переспрашивает у  
другого: - Как её зовут? - Жадина говядина  
какая-то!

Наши воспитанники соскучились по родному детскому саду.

