

ТРАДИЦИИ Изысканной трапезы!

ЛЮБИМОЕ БЛЮДО БЕЗ ВРЕДА ДЛЯ ФИГУРЫ

Как сделать так, чтобы от круглого блинчика не округлились бока? Старонники правильного питания поделились рецептами малокалорийных блинчиков.

М. АХМЕТОВА

Какая Масленица без блинов и блинчиков? Угощение очень сытное, калорийное. А есть ли возможность и похвалиться, и фигуру не навредить?

Адапты правильного питания утверждают, что блино. Нужно соблюдать некоторые правила. Во-первых, вместо белой муки высшего сорта можно взять цельнозерновую. Хорошо использовать овсяную, пшеничную, гречневую. Можно заменить часть муки отрубями или клетчаткой.

Во-вторых, если в тесто добавлять мелко нарезанные зелень или овощи, можно не только снизить калорийность блинчика, но и обогатить их макроэлементами и витаминами!

В-третьих, лучше отдать предпочтение молочным продуктам пониженной жирности.

В-четвертых, хорошо использовать для выпечки сковороду, по которой можно обойтись без масла. Попробуйте блинчики со шпинатом. Зеленые блинчики со шпината красивые и полезные. Начинять их можно легким творожным сыром с добавлением авокадо и слабосоленой рыбы.

Калорийность 100 г — всего 112 ккал

Возьмите такие продукты: шпинат — 100 г. Мука цельнозерновая — 100 г. Молоко — 300 мл. Яйцо — 2 шт. Соль.

Как приготовить? Шпинат хорошо промыть под проточной водой, удалить стебли, листья измельчить блендером. Можно взять замороженные измельченные листья. Их нужно предварительно разморозить, лишней жидкости дать стечь. К шпинату добавляем молоко, перемешиваем массу до однородности.



Современные блины

В получившуюся смесь добавляем яйцо, снова перемешиваем. Смешиваем и массу муки, добавляем соль, сахар. Сковороду обрабатываем маслом, выкладываем спанчатое тесто, распределяем по поверхности. Жарим несколько минут, затем переворачиваем на другую сторону.

Блинчики из рисовой муки

Они в три раза меньше калорийны, чем традиционные, а на вкус почти не отличаются. Если тесто получится слишком густым, можно добавить немного воды. И важно помнить, тесто нужно постоянно перемешивать, чтобы мука не осела. К этим блинчикам можно подать фруктовый салат.

Калорийность на 100 г — 98 ккал.

Возьмите такие продукты: яйцо — 3 шт. Молоко 2,5 % — 150 мл. Мука рисовая цельнозерновая — 40 г.

Подсластитель — 6 г. Соль — 2 щепотки.

Выпекать — 1,5 г.

Приготовление: яйца немного взбиваем венчиком. Добавляем молоко, сахарозаменитель, соль, ванилин, разрыхлитель. Можно добавить 1 ст. л. лимонного сока, это придаст тесту

эластичности. Тщательно взбиваем венчиком, чтобы не осталось комочков. Жарим блинчики на разогретой антипригарной сковороде на среднем огне, переворачиваем, пока еще горячий одну минуту.

Блинчики на вафле

Эти блинчики лучше выглядят небольшого диаметра. Они получаются очень нежными.

Калорийность на 100 г — 90 ккал.

Возьмите такие продукты: мука цельнозерновая — 100 г.

Каждый 2,5 % — 250 г.

Вода — 200 г.

Сода пищевая — ¼ ч. л.

Яйцо — 1 шт.

Масло растительное — 1 ч. л.

Соль.

Приготовление: вафлер нагреваем до температуры смешиваем с очень горячей водой. Насыпаем соду, перемешиваем.

Когда смесь начнет покрываться пузырьками, добавим яйцо, растительное масло, муку, щепотку соли.

Перемешиваем тесто до однородного состояния. Оставляем на 15 минут. Выкладываем на хорошо разогретой антипригарной сковороде без масла, огонь — ниже среднего.

Принято! Приятного аппетита!

ДОБРЫЕ ДЕЛА Коррекционная педагогика

Каждый лучик светит по-своему

В детском саду «Солнышко» особое внимание уделено созданию безбарьерной среды для маломобильных детей, предусмотрена каждая мелочь, которая сделает их пребывание максимально комфортным.

Зарина КАБИСОВА,
Фото Татьяны БЕХОДАНОВОЙ

Как отметила министр образования и науки РСО-А Зина Алабикова во время своей недавней большой пресс-конференции, особое место в обществе занимает работа с детьми с ограниченными возможностями здоровья. «В образовательных организациях города Владикавказ открыты специальные ресурсные классы, которые тоже направлены на работу с детьми, имеющими ОВЗ. В этом году мы также открыли в педагогическом колледже направление, которое связано с коррекционной педагогикой», — сказала она.

В детском саду компенсирующего вида «Солнышко» открылась служба ранней помощи «Мое солнышко», которая функционирует в поддержку детей с ограниченными возможностями здоровья. Главной целью работы является прежде всего сопровождение семьи, воспитывающей ребенка с ОВЗ от года до трех лет жизни. Работники информируют родителей о службе, ее составе, взаимодействуют с учреждениями социальной защиты и образования, проводят информационно-просветительскую, консультативную, психопедагогическую помощь семье, а самое главное — оказывают комплексную помощь ребенку с выявленными нарушениями либо ребенку группы риска, когда еще непонятно, в каком направлении пойдет его развитие.



Все работники имеют профильное образование, обладают особыми компетенциями и способны реализовать модель раннего выявления и комплексного сопровождения детей службы, следили возникающие недостатки и проблемы. С детьми работают педагог-дефектолог, учитель-логопед, педагог-психолог. Кабинеты оснащены новой мебелью, игрушками, пособиями и современной техникой.

«В организации этой службы огромную помощь нам оказывает инженерство образования, дети, с которыми мы работаем, в том числе и из семей социального риска. Специалисты нашей службы имеют огромный опыт работы и проводят групповые развивающие и коррекционные занятия с детьми раннего возраста. Занятия проводятся всегда в присутствии родителей, это особенно важно, так как они обучаются дома и принимают грамотного взаимодействия с ребенком, происходит воспитание и коррекционный процесс. Также воспитатели службы ранней помощи участвуют в жизни детского сада, спортивно-игровых и музыкальных развлечениях, праздниках», — рассказала директор учреждения Зина Бабаева.

Консультативные мероприятия проведено более чем с 50 родителями, которые часто растеряны и не знают, с чего начать помощь своему ребенку. По словам специалиста, пока рано говорить об итогах, но уже можно с уверенностью отметить положительные моменты работы.

«Из службы ранней помощи дети могут перейти как в наш детский сад, так и в другие учреждения в системе образования. Как правило, вопросы о дальнейшем образовательном маршруте ребенка обсуждаются уже при реализации индивидуальной программы ранней помощи. В этот период семьями мы предоставляем подробную информацию обо всех существующих в нашем регионе вариантах переезда из программы ранней помощи и другие», — подытожила Зина Бабаева.

Мы не идём на компромиссы,
когда Родина в опасности!
Мы идём в Армию России!

СЛУЖБА ПО КОНТРАКТУ

8 (8672) 76-83-75
www.kpkmk15.ru/contract2022

СЕВЕРНАЯ ОСЕТИЯ
Редакция
Адрес: Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, ул. Пушкинская, 10
Тел: 8 (8672) 76-83-75

Главный редактор М.М. ВИТАРОВА
Тел: 25-11-15, 76-83-75
Заместитель главного редактора Александр Таран
Тел: 25-11-15, 76-83-75
Менеджер по рекламе Татьяна Александровна
Тел: 25-11-08, 76-83-75
Секретарь Наталья Александровна
Тел: 25-11-08, 76-83-75
Секретарь Наталья Александровна
Тел: 25-11-08, 76-83-75
Секретарь Наталья Александровна
Тел: 25-11-08, 76-83-75

Сайт: www.kpkmk15.ru
Телефон: 8 (8672) 76-83-75
E-mail: gazeta@mail.ru

Адрес редакции: Республика Северная Осетия-Алания, г. Владикавказ, пр. Коста, 11.
Тел: 8 (8672) 76-83-75