

*Тук-тук! В дверь постучали. Кто бы это мог быть? Ого!*

*Это к ребятам в гости пожаловал мистер Пасхальный Кролик со своими рукодельными идеями и множеством вопросов.*

*Почему яйца красят? А в каких странах крашеные яйца прячут кролики? А почему символами Пасхи стали цыплята и ягнята? Летают и лопаются волшебные пузыри с подсказками из ведерка мистера Кролика. Кто поймал хотя бы один, точно знает ответы на все вопросы. А еще знает, как украсить дом к этому светлому празднику.*



### Пышный цветок

Прекрасно дополнит букет первоцветов или специально высаженные к празднику зеленые ростки овса и пшеницы

*Потребуется:* яичко из папье-маше на палочке, гофрированная бумага двух цветов, перышки, атласная лента.

1. Из гофрированной бумаги, расположенной вертикально, нарежьте прямоугольники высотой 8 см и шириной 4 см, скруглите верхнюю часть.
2. К яичку приложите перышки, затем расположите в 2 ряда сначала более светлые прямоугольники, затем — более темные; крепко обвяжите композицию атласной лентой.
3. Затем двумя руками аккуратно растяните прямоугольники посередине, чтобы гофрированная бумага приняла красивую форму лепестков.

### Свечи в форме яиц в фетровых подставочках

Для украшения пасхального стола

*Потребуется:* свеча в форме яйца, трехслойная бумажная салфетка с розами, фетр, булавки, ложка.

1. Вырежьте из салфетки розы, отделите два нижних белых слоя.
2. Слой с рисунком наложите на свечу.
3. Ложку нагрейте на горелке, разгладьте розу на свече от центра к краям. Верхний слой парафина растает и покроет тонкий рисунок.
4. Вырежьте из фетра подставочки в виде зеленой травы, приколите к свече булавками с яркими головками.



### Свеча с подснежниками

Замечательно украсит комнату и создаст весеннее настроение

*Потребуется:* свеча-цилиндр, переводные картинки для декорирования, вода, тряпочка.

1. Вырежьте картинки, опустите в воду на 1–2 минуты.
2. Затем отделите картонную основу, понемногу сдвигая картинку с основы, перенесите ее на свечу.
3. Тряпочкой прогладьте картинки, удаляя лишнюю воду.
4. Сушите в течение 6 часов.



# Супер Мамочка

№5 (19)

05.05.2016

ежемесячная  
бесплатная газета  
для молодых  
родителей



## Навстречу лету

*Городская афиша:  
познавательно  
и увлекательно*



## Безглютеновая диета

*Вкусно и полезно*



## Уроки рукоделия от Пасхального Кролика

*Блиц-идеи для украшения  
пасхального стола*

# «А за окошком МЕСЯЦ МАЙ...»

*Готовимся к лету!* 

0+



@supermamochka\_mgz



vk.com/super\_mom\_spb



# растем и развиваемся с Агушей

ПРИЗ  
КАЖДОМУ!



**ПОКУПАЙ  
ТВОРОГ  
И ПИТЬЕВОЙ ЙОГУРТ  
И ПОЛУЧАЙ ПРИЗЫ**

**СКОРО!**



**Вкусная новинка  
для сладких снов**



за **50** кодов



**ДЕНЬГИ  
НА ТЕЛЕФОН  
ИЛИ ЭЛЕКТРОННАЯ  
КНИГА\***

за **30** кодов



**РОЗЫГРЫШ  
10 ПЛАНШЕТОВ  
КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!**

\* за 1 код – 5 рублей на телефон или электронная книга.

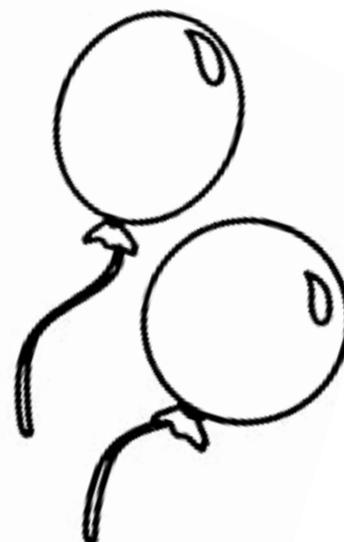
Сроки проведения акции с 1 апреля по 30 сентября. Сроки регистрации кодов с 1 апреля по 30 июня. Информацию об организаторе акции, полных правилах проведения, количестве призов, сроках и месте их получения см. на сайте [www.agulife.ru](http://www.agulife.ru). Акция проводится на территории РФ. Выдаваемые призы могут отличаться от изображенных. Творог классический «Агуша» ( для питания детей с 6 месяцев). Питьевой йогурт яблоко-груша «Агуша» (для питания детей с 8 месяцев). Творог клубника-ваниль «Агуша Я Сам!» (для питания детей с 6 месяцев). Питьевой йогурт малина «Агуша Я Сам!» (для питания детей 3 лет). Перед вводом новых продуктов проконсультируйтесь со специалистом.



# Днем Победы!

ДЕНЬ ПОБЕДЫ, **9 МАЯ**, —  
ПРАЗДНИК МИРА В СТРАНЕ И ВЕСНЫ.  
В ЭТОТ ДЕНЬ МЫ СОЛДАТ ВСПОМИНАЕМ,  
НЕ ВЕРНУВШИХСЯ В СЕМЬИ С ВОЙНЫ.

В ЭТОТ ПРАЗДНИК МЫ ЧЕСТВУЕМ ДЕДОВ,  
ЗАЩИТИВШИХ РОДНУЮ СТРАНУ,  
ПОДАРИВШИХ НАРОДАМ ПОБЕДУ  
И ВЕРНУВШИХ НАМ МИР И ВЕСНУ!



# 4 Что такое глютен?

*Многие родители, увидев на упаковке продуктов питания слово «глютен», задаются вопросами: «Что это такое?» и «Не вреден ли он ребенку?». Давайте разберемся.*

Глютен (от латинского «клей», «клейковина») — это белки, которые содержатся в семенах злаковых растений: пшеницы, ржи, ячменя и овса. Больше всего глютена содержится в пшенице, меньше всего — в овсе. Это вещество придает тесту эластичность и упругость, а выпечке — пышность. Клейковину также добавляют во многие продукты (йогурты, соусы, мясные полуфабрикаты, сладости и пр.) в качестве консерванта и загустителя. В глютене содержатся аминокислоты (например, лизин, метионин), фосфор, кальций и витамины А, Е, а также витамины группы В. Ароматный хлеб, выпечка, макароны, овсяная каша по утрам — все это давно стало неотъемлемой частью нашего питания. Однако почему производители сообщают о содержании этого белка на упаковках особым образом?

Не все из нас могут употреблять в пищу продукты с глютенем. Некоторые люди страдают непереносимостью глютена: он вызывает у них аллергические

реакции или даже такое тяжелое заболевание, как целиакия (аутоиммунное заболевание кишечника и всего организма).

Сейчас рост числа аллергических заболеваний у малышей до года отмечается специалистами во всех странах. В тройке пищевых аллергенов — молоко, яйца и глютен. Важно знать, что дети, страдающие пищевыми аллергиями, более восприимчивы к простудным и другим заболеваниям, нежели их сверстники. Однако с возрастом у ребенка аллергия на ранее непереносимые продукты обычно снижается, и можно постепенно расширять его рацион ребенка.

Поэтому все продукты, содержащие глютен (каши, хлеб, макароны, печенье), малышам дают не ранее 8–9-месячного возраста. Еще лучше, если первое знакомство ребенка с этим белком произойдет после 1,5–2 лет, когда созреют ферментные системы и организм подготовится к встрече с новым продуктом.

*Анна Дмитриева*

## В каких же продуктах не содержится глютен?

### Безопасны:

- свежие овощи, фрукты и ягоды;
- мясо;
- рыба и морепродукты;
- натуральное молоко и домашние продукты из него;
- яйца;
- все бобовые;
- необработанные семена и орехи;
- мед, кленовый сироп, сироп агавы;
- растительные масла (подсолнечное, оливковое и др.);
- масло из чистых коровьих сливок;
- листовой чай;
- безглютеновые крупы: рис, гречка, кукуруза, пшено, лен, сорго, амарант, киноа, тапиока, а также мука и выпечка из них.

В наших магазинах представлены специальные продукты без глютена. Для самых маленьких производители делают первые растворимые каши из «безопасных» круп. А надписи на упаковке «без глютена» или *gluten-free* и значок в виде перечеркнутого колоска означают гарантии проверки.



Автор подборки —  
Анна Дмитриева

## Мясные котлеты в духовке

Ингредиенты:

Говядина — 250 г.

Свинина — 250 г.

Прокрутить с 1 луковицей,  
Тертый молодой кабачок

без кожуры — ½ шт.

Яйца — 4 шт. перепелиных  
или 1 куриное

Крахмал для связки —

картофельный или кукурузный

Соль

Черный перец



### Рецепт

1. Мокрыми руками сформовать котлеты, обвалять в оставшемся крахмале или любой безглютеновой муке.
  2. Компактно уложить в стеклянный жаропрочный противень, предварительно смазанный растительным маслом, неплотно прикрыть фольгой и поставить в духовку, разогретую до 220 °С.
  3. Выпекать в течение 1 часа, иногда подливая немного овощного/мясного бульона.
  4. За 15–20 минут до готовности можно снять фольгу чтобы котлеты зарумянились.
- Сочные, ароматные котлеты готовы.

## Безмолочные кексы

Ингредиенты:

Рисовое молоко — ¾ стакана

Масло подсолнечное

без запаха — ¼ стакана

Яйца — 4 шт. перепелиных  
или 1 куриное

Фруктоза — ¼–½ стакана  
(или обычный сахар —

0,375–0,75 стакана)

Сода — ¼–½ ч.л.

Уксус или лимонный сок

Ванилин



### Рецепт

1. Взбить венчиком, постепенно добавив и перемешать стакан безглютеновой рисовой смеси, ¼–½ ч.л. соды, гашеной уксусом или лимонным соком, щепотку ванилина.
2. Силиконовые формочки слегка смазать подсолнечным маслом при помощи бумажной салфетки или кисточки.
3. Заполнить каждую формочку жидким тестом на ⅓ и поставить в духовку, разогретую до 210–220 °С.
4. Выпекать в течение 35–45 минут до сильного подрумянивания.
5. Готовность определить спичкой или зубочисткой, дать немного остыть, потом аккуратно вынуть из формочек.

Приятного аппетита!



# Лето в городе: познавательно и увлекательно

*Если вы с детьми солнечным летним днем решили прогуляться по любимому Петербургу, стоит обратить внимание на места, где можно провести время с удовольствием и пользой. Благо таких маршрутов в нашем городе предостаточно. Некоторые из них актуальны в течение всего лета, другие связаны с конкретными мероприятиями.*

## Тюльпаны, театры и шахматы в ЦПКиО

Один из лучших парков Санкт-Петербурга — ЦПКиО имени Кирова — доступен круглый год семь дней в неделю. И здесь можно провести целый день, даже если в программе не значатся грандиозные фестивали и концерты. В будние дни посещение парка бесплатно, в выходные и праздничные дни — 70 рублей для взрослых, 30 рублей — для школьников и студентов. Здесь есть веревочный парк, мини-зоопарк, детские площадки, прокат велосипедов и т. п. Любимое занятие посетителей всех возрастов — кормить белок, которых в этом парке невероятное количество.

Кроме того, в этом году в ЦПКиО решили возродить давнюю ленинградскую традицию — шахматный клуб в парке, который существовал здесь на протяжении десятилетий. Теперь на «Творческой даче» по выходным в шахматы могут поиграть взрослые и дети с 5 лет.

**14 мая** в ЦПКиО откроется фестиваль тюльпанов. На Елагином острове их появится 120 тысяч. На фестивале можно будет увидеть 95 сортов этих цветов, из которых 11 — самые редкие.

**3–5 июня** в парке состоится Международный фестиваль уличных театров «Елагин парк», уже ставший одной из лучших традиций театрального Петербурга. В этом году здесь будут открыты более десяти театральных площадок, где в том числе будет поставлено немало детских спектаклей.





## «Петрушки на Невском»

**24–26 июня** в нашем городе в очередной раз будет проходить Международный фестиваль кукол «КукАрт».

Лучшие кукольные театры приедут в Петербург со всего мира, чтобы представить свои спектакли на десятках площадок. Но необязательно идти в театр, чтобы увидеть яркое представление. В очередной раз в рамках «КукАрта» состоится фестиваль «Петрушки на Невском». Веселые уличные представления пройдут в самом центре города — на Малой Садовой улице, которая превратится в одно сценическое пространство.

*Алиса Лисицына*

## Весь Петербург в одном саду

В одном из старейших парков нашего города — Александровском — можно за один день увидеть почти все достопримечательности Северной столицы. Здесь расположен открытый образовательно-туристический комплекс «Мини-Санкт-Петербург».

Уменьшенные копии знаменитых на весь мир архитектурных ансамблей, дворцов и зданий города отлиты в бронзе в масштабе 1:33. Вместе с детьми можно посмотреть на Спас на Крови, Зимний дворец с Дворцовой площадью, Петропавловскую крепость, Исаакиевский собор, Стрелку Васильевского острова с Ростральными колоннами, увидеть скульптурные изображения великих зодчих нашего города, сидящих за одним столом. Вход в парк свободный и совершенно бесплатный.

