



**Муниципальное автономное дошкольное  
образовательное учреждение  
«Детский сад комбинированного вида №14»**

**Газета для любознательных родителей**

## **«Здоровячок»**

**Тема: «Правильное питание –  
залог здоровья»**





**Пища – это необходимая потребность организма, И обязательное условие существования организма.**

**Под правильным питанием понимают такое питание, которое способствует нормальному росту и развитию ребёнка, хорошему эмоциональному тону, сопротивляемости организма к воздействию инфекций и других неблагоприятных внешних факторов.**

**Большинство детей страдают проявлениями раздражённого кишечника, при этом необходимая флора заменена другими микроорганизмами.**

**Мы чаще всего питаемся тем, что нам больше нравится по вкусовым качествам, к чему привыкли или, что можно быстро, без труда приготовить. Важно вовремя обратиться к рациональному питанию, чтобы корректировать отклонения в деятельности желудочно-кишечного тракта. Важно правильно организовать питание детей.**

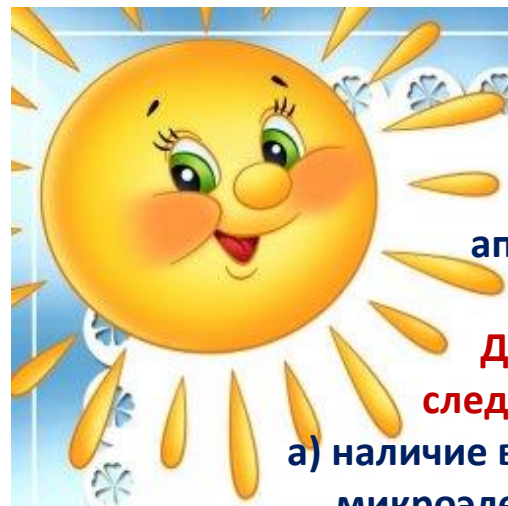
**Основным принципом правильного питания дошкольников должно быть максимальное разнообразие пищевого рациона.**

**Только при включении в повседневные рационы всех основных групп продуктов – мяса, рыбы, молока и молочных продуктов, яиц, пищевых жиров, овощей, фруктов, сахара, хлеба и кондитерских изделий, круп и др., можно обеспечить организм ребёнка всеми необходимыми пищевыми веществами. Исключение тех или иных из названных групп продуктов или, напротив, избыточное потребление каких-либо из них, неизбежно приводит к нарушению здоровья.**

**Необходимо стремиться к тому, чтобы был не только правильный подбор продуктов, но и чтобы готовые блюда имели привлекательный вид: вкусные, ароматные и соответствовали индивидуальным предпочтениям детей**

**Все процессы, протекающие внутри человеческого организма носят ритмичный характер. Режим питания важен в любом возрасте, особенно велико его значение для детей и подростков. Регулярное питание призвано обеспечить регулярную нагрузку в системе пищеварения в течении дня. Вот почему в дошкольном возрасте предусматривается 4-5 разовый приём пищи через каждые 3,5 -4 часа: завтрак, обед, полдник, ужин, причём три из них должны содержать горячие блюда.**





Частый приём пищи способствует снижению аппетита детей и ухудшает освоенность полезных веществ.

**Для обеспечения правильного питания необходимы следующие условия:**

- а) наличие в пище всех необходимых жиров, белков, углеводов, микроэлементов, витаминов;
- б) рациональный режим питания – это современная технология приготовления пищи (традиционная кухня детского сада вполне соответствует физиологическим особенностям ребёнка) и рациональное распределение пищи по калорийности в течение дня.
- в) необходимо соблюдать технологию приготовления пищи, сроки и условия хранения.

Пищу рекомендуется тушить или запекать в духовом шкафу. Необходимо использовать в пищу ежедневно такие продукты, как молоко, хлеб, масло, мясо, сахар. Не каждый день – рыбу, яйца, сметану, творог. Но в течение недели он их должен получать 1-3 раза.

Детям очень полезны ягоды, фрукты, овощи. Дошкольники могут употреблять их как в сыром виде, так и в приготовленных на их основе блюд. Салаты из свежих овощей можно предлагать перед обедом, так как они способствуют повышению аппетита и интенсивной выработке пищеварительных соков. Свежие фрукты рекомендуется употреблять на полдник. А в промежутках между едой их лучше не употреблять, особенно сладкие.

Количество жидкости, которую ребёнок ежедневно получает, составляет 80мл на 1 кг массы тела, с учётом жидкости, содержащейся в пище. В жаркое время года количество пищи увеличивается до 100 -120мл на 1 кг массы тела.

Некоторые продукты нежелательны в рационе ребёнка дошкольного возраста. Это такие продукты как: копченые колбасы, жирные сорта мяса, консервы; такие специи, как черный перец и горчица. Для улучшения вкусовых качеств в пище лучше использовать петрушку, укроп, чеснок, лук. Они способны сдерживать рост болезнетворных микробов. Очень полезно использовать в пище кислые соки (лимонный, клюквенный) и сухофрукты.

**Простое, но разумное питание принесёт вашему ребёнку-дошкольнику только пользу!**



### **Родителям на заметку:**

- Домашний рацион должен дополнять, а не заменять рацион детского сада. Знакомьтесь с меню, его ежедневно вывешивается в ДОУ;
- Перед поступлением ребёнка в детский сад максимально приблизьте режим питания и состав рациона к условиям детского сада;
- Завтрак до детского сада лучше исключить, иначе ребёнок плохо будет завтракать в группе;
- Вечером дома лучше дать ребёнку те продукты и блюда, которые он не получил днём.

Количество энергии поступающей в организм с продуктами, равно количеству энергии, затраченной ребёнком.



Знание правил этике всегда отличает воспитанного, культурного человека, а именно таким мы хотим видеть наших малышей.

Соблюдение правил поведения за столом так же важно и сточки зрения правильного питания. Чем раньше ребёнок узнает правила поведения за столом, тем скорее он будет соблюдать их и выполнять автоматически, легко и свободно. Чему вы научите ребёнка в раннем возрасте, останется на всю жизнь. Воспитание культуры поведения за столом будет более эффективным, если вы будете мягко, но настойчиво объяснять ребёнку, почему так делать нельзя.





Например: если ты будешь вертеться, ты можешь опрокинуть тарелку на себя; если ты будешь сидеть развалившись, то прольёшь на себя суп из ложки...

Этикету сложно научить лишь постоянным повторением правил поведения. Ребёнок смотрит, как ведут себя взрослые.

Именно ваш пример ляжет в основу будущей культуры питания вашего ребёнка. Вы сформируете его первые вкусовые нормы, пристрастия и привычки, от вас будет зависеть его будущее здоровье.

Еда должна приносить радость! Она служит источником положительных эмоций. Во время еды категорически не рекомендуется обсуждать любого рода проблемы, особенно семейного характера. Все негативные эмоции должны быть забыты, за столом должен царить мир и покой. Помните: «Когда я ем, я – глух и нем!» или «Лучше молчать, чем говорить». Последнее касается такого объекта любви, как телевизор. Пусть с самого раннего возраста у ребёнка сформируется представление: семейный стол, где всем тепло, уютно и, конечно, вкусно!







## **О правилах гигиены:**

«Чистота – залог здоровья!», «Мойте руки перед едой!» - старые призывы многих поколений.

Показывайте ребёнку хороший пример, заботясь о Себе, поддерживая себя в ухоженном состоянии и , следуя тем же самым привычкам, которым вы хотите научить своего ребёнка. Лучшим средством от микробов является мытьё рук. Научите ребёнка каждый раз мыть руки, когда он приходит с улицы, после пользования туалетом, и перед едой, как он поиграет с животными. Ежедневно помогайте ребёнку приобретать навыки безопасного питания.

## **Научите вашего ребёнка:**

- *Соблюдать правила личной гигиены;*
- *Различать свежие и несвежие продукты;*
- *Осторожно обращаться с незнакомыми продуктами.*

Крепкие зубы – это не только красивая улыбка, это – здоровье вашего ребёнка. Значение здоровых зубов трудно переоценить. Они нужны, чтобы пережёвывать пищу. Чтобы зубы у ребёнка оставались как можно здоровыми необходимо:

- *ежедневно чистить зубы утром и вечером не менее двух минут. Чистить зубы надо начинать с того момента, как прорезался первый зуб;*
- *после вечерней чистки зубов ребёнку в рот не должно попасть ни молоко, ни какая-либо другая пища, иначе смысл чистки теряется. Допустима только вода, естественно без сахара.*
- *увеличит количество твёрдой пищи (яблоки, морковь, груши и.т.п.). Лучше предложить ребёнку кусочек яблока, чем пюре. Яблоко очистит зубы и помассирует дёсны.*
- *снизить количество поступаемых углеводов. Гораздо лучше для зубов, если ребёнок сразу съест целую шоколадку и сразу после этого почистит зубы, чем, если он растянет эту шоколадку на целый день.*





### **Как правильно сидеть за столом:**

- Садиться за стол можно только с чистыми руками;
- Садиться за стол надо не очень далеко и не слишком плотно к краю. Также на него нельзя класть локти, только кисти;
- За столом следует сидеть ровно, нельзя раскачиваться на стуле и мешать другим;
- Руки следует держать, как можно ближе к туловищу;
- Сидя за столом, можно лишь слегка наклонить голову над тарелкой.
- Недопустимы крики и громкие разговоры.

### **Во время еды следует:**

- Есть следует в спокойном темпе, небольшими порциями;
- Ждать, когда горячие блюда остынут, а не дуть на них;
- Принимать пищу следует бесшумно, чтобы не испортить аппетит окружающим;
- Съесть всё, что лежит на тарелке. Оставлять пищу некрасиво, но и вытирать тарелку хлебом досуха не следует;
- Набирать соль специальной ложечкой или кончиком ножа;
- Насыпать сахарный песок в чай или другой напиток специальной ложечкой.
- Супы следует есть ложкой от себя. Этот способ убережёт от брызг на одежде.

**Не забывайте пользоваться салфетками!**







## Игры по питанию детей и родителей

Игра – это более действенный для ребёнка способ познания и взаимодействия с окружающим миром.

Итак, играем!

**«Каша разные нужны».** Взрослый предлагает ребёнку вспомнить крупы, какие он знает, и ответить как будут называться вкусные каши, и как будут называться каши из этих круп (каша из гречки – гречневая, каша из риса – рисовая).

**«Магазин полезных продуктов».** Покупатель загадывает любой полезный продукт. Затем, не называя, описывает его (*называет его свойства, качества, то, что из него можно приготовить, чем он полезен*) так, чтобы продавец догадался, о каком продукте идёт речь. Например, покупатель: *«Дайте мне жидкость белого цвета, которая полезна для зубов и костей человека. Её можно пить или варить из неё кашу».* Продавец: *«Это молоко».*

Далее пары «продавец – покупатель» меняются ролями и игра продолжается.

## Игры – загадки

- ❖ Придумай фрукты (овощи) а заданную букву.
- ❖ Назови овощи только красного цвета.
- ❖ Посчитай фрукты (овощи) (одно яблоко, два яблока)
- ❖ Какие продукты понадобятся для того, чтобы приготовить ... (борщ, пюре, запеканку, компот и т.п.)
- ❖ Назови 5 полезных продукта и 5 вредных продуктов. Объясни, в чём их польза, а в чём – вред.
- ❖ Вспомни и назови 5 разных ... (овощей, фруктов, круп, молочных продуктов, хлебобулочных изделий и т.п.)
- ❖ Назови, какие блюда можно приготовить ... (из яблок, из черники, капусты и т.п.)

*Например, из черники можно приготовить черничное варенье, черничный сок, черничный пирог).*

