



Дружные ребята

**МДОУ
«Детский сад № 190»**

Тема номера: «Азбука здорового питания».

Февраль, 2018 год

Известно, что важнейшим фактором, лежащим в основе здоровья и нормального развития детей любого возраста, является полноценное в количественном и качественном отношении питание. Принципы питания остаются неизменными на протяжении всей жизни человека. С позиции современной науки о питании необходимо соблюдение следующих условий:

- ✓ Во-первых, оно должно быть разнообразным. Независимо от вкусовых пристрастий ребенка, его нельзя кормить на протяжении нескольких дней однообразной пищей. Необходимо предлагать новые вкусы и блюда, удовлетворяя потребность в основных пищевых веществах, витаминах, микроэлементах и формируя тем самым правильный стереотип питания.
- ✓ Во-вторых, пища должна быть безопасной. В детских учреждениях, в домашних условиях должны соблюдаться все правила хранения и приготовления блюд. При покупке продуктов необходимо обращать внимание на срок годности, условия хранения и целостность упаковки. Недопустимо покупать продукты у случайных лиц, в местах не установленной торговли.
- ✓ В-третьих, нужно обеспечить высокие вкусовые качества приготовленных блюд. При этом еда для ребенка не должна быть избыточно соленой, сладкой или терпкой. Не стоит исключать сахар, соль при приготовлении пищи, иначе дети откажутся есть, но лучше все же немного недосаливать. Со временем ребенок привыкнет к такой пище, что поможет сохранить ему здоровье во взрослой жизни. Из специй лучше использовать лавровый лист, душистый перец в небольших количествах.
- ✓ В-четвертых, пища должна химически "щадить" ребенка. Жареное не рекомендуется детям до 6 лет, но многие врачи рекомендуют расширять эти границы максимально.

- ✓ В-пятых, для сбалансированного и полноценного питания необходимо ежедневно включать в детский рацион молочные продукты, фрукты и овощи.
- ✓ В-шестых, соблюдать режим питания. Перерыв между приемами пищи должен составлять не более 3–4 часов и не менее полутора часов.

Ну и конечно же, ребенок должен есть с аппетитом и не переедать!

При соблюдении этих простых правил, родители помогут своему ребенку вырасти здоровым, счастливым и научат правильно относиться к еде как основному источнику энергии для жизнедеятельности и хорошего настроения.



Роль питания в современных условиях значительно повышается в связи с ухудшением состояния здоровья детей в результате целого комплекса причин. Практически во всех регионах страны в последние годы отмечается заболеваемость детей, обусловленная неправильным питанием, это хронические заболевания органов пищеварения, эндокринной, костно - мышечной систем, анемия, ожирение и сахарный диабет. Более чем у 60% детей отмечается дефицит витаминов и минеральных веществ. Как же обеспечить здоровое питание в детском саду и дома?

Взрослый человек имеет право решать, что ему есть: колбасу или свиную отбивную, салат из огурцов или пиццу. Но как, же дети? Полезно ли для ребёнка, если из его рациона исключают мясо, творог, молоко? Врачи дают однозначный ответ – нет!

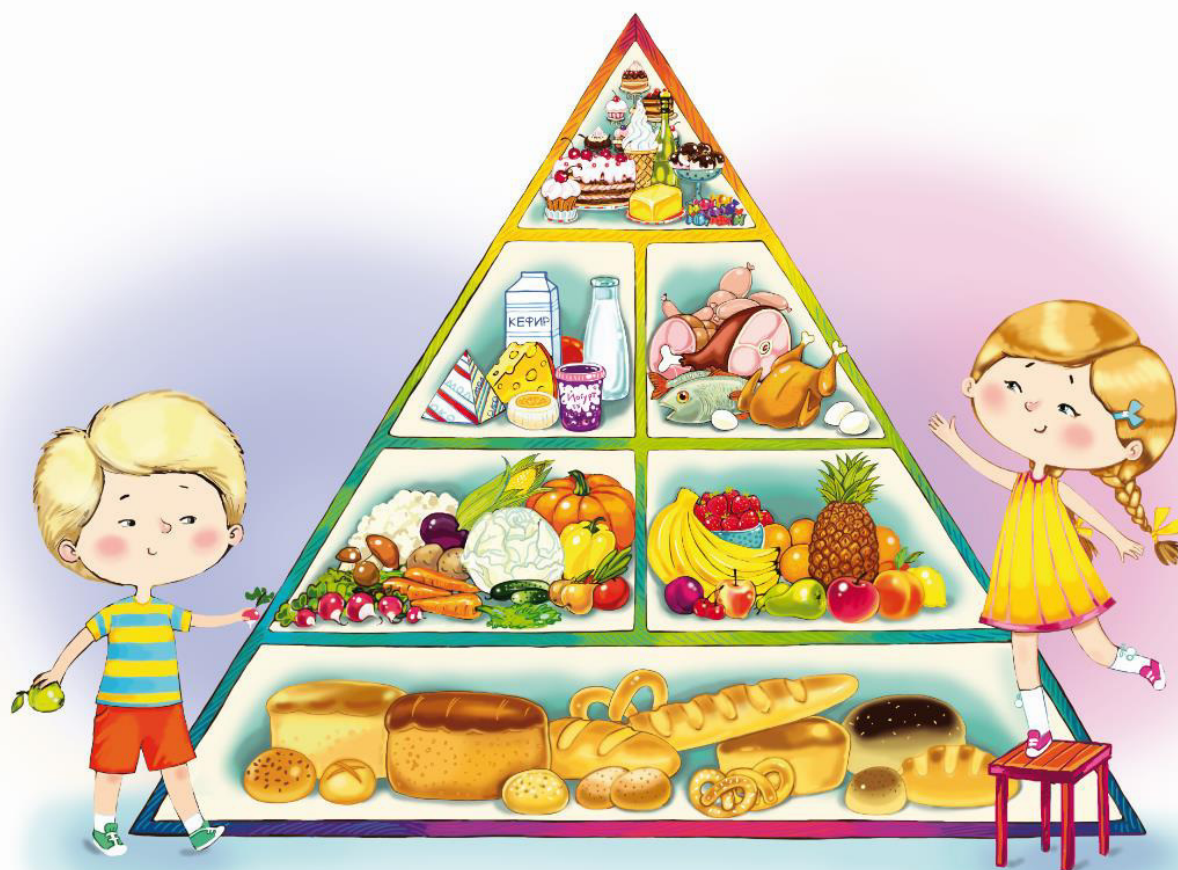
Потребность детей 3-6 лет в основных пищевых веществах и энергии существенно выше, чем у детей раннего возраста. Суточная потребность в энергии должна удовлетворяться за счёт белков на 14 %, жиров на 25-35%, углеводов на 55-60%

Наиболее высокую потребность дошкольники испытывают в белке. Белки в питании детей нельзя заменить никакими другими веществами. Неполюценное

белковое питание приводит к задержке физического развития, нарушению развития костно-мышечной системы, страдает и нервная система.

Жиры – один из основных источников энергии. Жирные кислоты почти не образуются в организме и должны вводиться с пищей.

Содержание углеводов в суточном наборе продуктов должно быть примерно в 4 раза больше количества белка и жира. При недостаточном поступлении углеводов с пищей нарушается усвояемость пищевых веществ, ухудшаются процессы пищеварения. Вместе с тем, избыточное их количество – фактор риска развития аллергических реакций и лишнего веса.



АЗБУКА ПИТАНИЯ,

или как сформировать у ребенка навыки здорового питания

Организация питания в детском саду должна сочетаться с правильным питанием ребёнка в семье. Нужно стремиться, чтобы домашнее питание дополняло рацион детского сада. С этой целью родители должны быть знакомы с утверждённым десятидневным меню детского сада и меню сегодняшнего дня, которое вывешивается в группах ежедневно. Поэтому на ужин лучше предлагать те продукты и блюда, которые ребёнок не получал в детском саду, а в выходные и праздники его рацион лучше приблизить к садовскому.

Для сохранения и приумножения количества и качества здоровья ребенка наиважнейшей задачей взрослых является формирование у него культуры питания.

А может ли ребенок дошкольного возраста самостоятельно оценивать свое питание? И может, и должен, если взрослые ему помогут. Дошкольники вполне способны владеть такими понятиями, как «разнообразная пища», «режим питания», «гигиена питания», «культура поведения за столом».

Режим питания – это устойчивая повторяемость приемов пищи в фиксированные часы суток. Физиологические особенности организма ребенка дошкольного возраста диктуют необходимость 4 – 5 приемов пищи в день с интервалом в 3 – 4 часа. Нерегулярное питание приводит к ухудшению работы как внутренних органов, так и психических функций. Педагоги отмечают, что при «вольном» графике приема пищи у детей более высок уровень тревожности, утомляемости, у них чаще возникают конфликтные ситуации со сверстниками и воспитателями.

В основе привычки к регулярному питанию лежит выработка рефлекса «на время», когда ребенок начинает испытывать голод в «нужные часы». Родители и сам дошкольник должны знать, что ежедневная еда складывается как минимум из завтрака, обеда и ужина, а лучше – из завтрака, второго завтрака, обеда, полдника и ужина.

Пищевое разнообразие.

Ребенок должен потреблять как можно более разнообразную пищу. Не рекомендуется в течение суток употреблять одни и те же блюда или предлагать их ежедневно. Но что делать, если ребенок просит только

картошку, или макароны, или сосиски? Для преодоления его пищевого консерватизма можно попробовать «поиграть» с цветом и запахом блюд.



Яркие цвета овощей и фруктов позволят не только возбудить интерес к блюду, но и познакомить ребенка с понятиями «цвет пищи» и его «оттенки». Положив на поднос листья салата, веточки укропа, огурчик, зеленый виноград, вы можете увлечь ребенка обсуждением оттенков зеленого и увязать их с понятием «зрелость».

Всякая пища имеет запах. У детей в возрасте от 5 до 10 лет появляется особо повышенная чувствительность к запахам.

Особенно обостряется обоняние на голодный желудок. Импровизируйте на темы цвета и запаха за обеденным столом, используйте их возможности управлять аппетитом ребенка и расширять его кругозор.

Вкус. Известно, что аппетит и процессы пищеварения в большой степени зависят от вкуса пищи. У каждого ребенка есть свои вкусовые предпочтения. Это очень важный фактор, влияющий на выбор пищи детьми. Чем богаче у ребенка вкусовой опыт, тем легче он принимает новые виды пищи. Научите ребенка распознавать оттенки вкусов, предлагайте ему их описывать и определять («мягкий», «острый», «кисло-сладкий», «с горчинкой» и т.д.).

Тренируйте тонкое восприятие гаммы ощущений от пищи, вы не только повысите интерес ребенка к еде, но и разовьете его наблюдательность и эрудицию. В вопросах формирования навыков здорового питания чрезвычайно высока роль семьи. Хорошо, если взрослые в процессе еды используют разнообразные игровые приемы. На кухню можно «приехать на поезде» или «прилететь на самолете». Иногда можно устроить пир после сражения с ужасным чудовищем. Почаще привлекайте ребенка к сервировке стола (что сделал сам, то вдвойне интереснее!), вводите в нее забавные элементы (детскую посуду с картинками, цветные салфетки), давайте блюдам смешные названия. Если поставить

сыр с дырочками с помощью зубочистки на кусочек хлеба вертикально, то может получиться пиратский бутерброд «Рваные



паруса». Изобразите на пюре или бутерброде смешную рожицу с помощью соуса, изюминок или кусочков овощей. Из половинки болгарского перца удобно соорудить лодку, нагруженную овощным пюре или кашей. Нелюбимый творог можно подкрасить в розовый цвет свекольным соком и предложить съесть его цветными палочками, нарезанными из овощей (моркови, сельдерея, огурца) или подсушенного хлеба. Кусочки мяса и овощей должны быть небольшими, разнообразными по цвету и по форме. Дети любят грызть, поэтому на тарелку можно положить несколько кусочков сырых овощей. Смакуйте вместе с ребенком и обсуждайте достоинства новых блюд.

Гигиена питания

Контролировать качество и количество питания – задача взрослых, но дошкольник способен овладеть общими понятиями недостаточности и избыточности пищи; знать продукты которые опасно употреблять в большом количестве; иметь представление о скоропортящихся продуктах.

Обратите особое внимание на проблемы безопасности пищи, поскольку ребенок нередко пытается самостоятельно утолять голод, вытаскивая что-нибудь съестное из холодильника или шкафа. Важно, чтобы он понимал – пища может быть опасной! Познакомьте его с наиболее явными признаками, свидетельствующими о порче продукта (изменение цвета, запаха, консистенции). Сформируйте настороженность к незнакомой пище. Дети с некоторыми заболеваниями, например, аллергией, должны твердо знать перечень опасных для них продуктов. Не лишним будет и повторение таких нехитрых правил, как: мыть руки перед едой, кушать только за столом.

Культура поведения за столом.

Говоря о питании, важным является и вопрос воспитания культуры поведения детей за столом. Правильная и красивая сервировка стола поднимает аппетит и создает доброжелательный настрой у детей. Умение вести себя за столом, пользоваться столовыми приборами и салфетками развивает у детей уверенность в себе, способствует их общему развитию, развитию социальной компетентности, вкуса.



Воспитатели советуют:

«О питании играя»

Ведущий вид деятельности ребёнка дошкольника – игра, так давайте играть! В игре дети усваивают материал быстрее, качественнее и не устают.

Весёлое питание.

Вспомните, как кормили нас наши бабушки, с присказками, сказками и прибаутками. Мы в своей работе тоже пользуемся художественным словом, для организации питания.

Например:

Мы за стол садимся кушать,
Никого не будем слушать.
Буду молча я жевать,
Никого не отвлекать.
А когда наемся я,
Будет рада вся семья.

Суп - еда для силача.
Если ты не хочешь супа –
Поступаешь очень глупо,
И не станешь ни по чём
Настоящим силачом.

(П. Синявский)

Каша

Ну-ка, ну-ка, ну-ка, ну ли!
Не ворчите вы, кастрюли,
Не ворчите, не шипите,
Кашу сладкую варите.
Кашу сладкую варите
Наших деток накормите.

(И. Токмакова)

У котёнка в чашке
Было много каши.
Две тетери прилетели,
Две тетери кашу съели.
И кричат они котёнку:
— Ротозей ты, ротозей!

Если дали тебе кашу
Надо съесть её скорей!

Стоит корабль-ложка,
В картофельном порту.
Поплыл корабль-ложка,
С картошкой на борту.
Плывёт, плывёт кораблик,
Качаясь по волнам.
Плывёт, плывёт кораблик,
А ... *(имя ребёнка)* его – ам!

На того кто ест опрятно,
И смотреть всегда приятно
Мы едим всегда красиво,
После скажем всем «Спасибо».

Посадим на ложку
Капусту, картошку,
И спрячем!
Попробуй, найди!
Не видно на ложке
Капусты-картошки,
И нет на тарелке –
Гляди!

Продолжаем играть и узнавать о пользе витаминов.

АЗБУКА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

ВИТАМИН

А

Расскажу Вам не тая,
Как полезен я, друзья!
Я морковке и томате,
В тыкве, в персике, в салате.
Съешь меня – и подрастешь,
Будешь ты во всем хорош!
Помни истину простую:
Лучше видит только тот,
Кто жует морковь сырую
Или пьет морковный сок!



ВИТАМИН

В

Рыба, хлеб, яйцо и сыр,
Мясо, птица и кефир,
Дрожжи, курага, орехи –
Вот для Вас секрет успеха!
И в горохе тоже я.
Много пользы от меня!
Очень важно спозаранку
Съесть за завтраком овсянку.
Черный хлеб полезен нам –
И не только по утрам.



ВИТАМИН

С

Земляничку ты сорвешь –
В ягоде меня найдешь.
Я в смородине, в капусте,
В яблоке живу и в луке,
Я в фасоле и картошке,
В помидоре и горошке!
От простуды и ангины
Помогают апельсины.
Ну а лучше съесть лимон,
Хоть и очень кислый он.



ВИТАМИН

D

Я – полезный витамин.
Вам, друзья, необходим!
Кто морскую рыбу ест,
Тот силен как Гераклес!
Если рыбий жир полюбишь,
Силачом тогда ты будешь!
Есть в икре я и в яйце,
В масле, в сыре, в молоке.



Сервировка стола.

А как только дети немного подросли их просто необходимо привлекать к сервировке стола. Конечно же, это должна быть посильная для ребёнка помощь, и конечно же увлекательная. Во время сервировки стола ребёнок учиться проявлять заботу о близких ему людях и вместе с этим запоминает названия столовых приборов, расположение их на столе, закрепляет количественный и порядковый счет и многое, многое другое. Когда ребёнок сам столько трудился, он захочет быть аккуратным, а гарантия хорошего аппетита обеспечена привлекательным видом и ароматам блюд.



Сказки, беседы и стихи...

Сказка, которую мы вам предлагаем, отличается от обычных, в сказке с тем или иным капризом борется девочка (или мальчик), похожая на Вашего малыша. Такой прием дает ребенку возможность посмотреть на решение проблемы со стороны, не испытывая стресса. Дети всегда открыты сказке, ведь в ней нет прямых наставлений.

Почему нужно кушать

Ирина Гурина

Жила-была девочка Настенька. Она очень не любила кушать.

- Смотри, какая вкусная кашка, - говорила ей бабушка. - Съешь хоть ложечку. Ты только попробуй - тебе обязательно понравится.

Но Настенька только крепко сжимала губы и мотала головой.

- Скушай творожок, - уговаривал Настеньку дедушка. - Он очень вкусный и полезный.

Но и творожок она есть не хотела.

- Смотри, какой вкусный супчик, - говорила мама. - Посмотри только, какой он красивый! Там красная морковка, зелёный горошек, белая картошечка!

- Не буду! - кричала Настенька и убегала из кухни.

День шел за днём. Как-то пошла Настенька с подружками гулять. Решили они покататься с горки. А на ту горку вела высокая лесенка. Подружки топ-топ-топ - и поднялись на самую вершину, а Настенька стоит внизу и расстраивается:

- Вон вы все какие большие да сильные! А почему же я такая маленькая? На ступеньки мне не подняться, за перильца не удержаться, с горки не покататься!

- И правда! - удивились подружки. - Что же ты такая маленькая?

- Не знаю, - расстроилась Настенька и пошла домой. Заходит она в дом, раздевается. А слезки так и капают:

кап да кап, кап да кап. Вдруг слышит она шёпот. Зашла Настенька в свою комнату. Нет никого, тихо. Зашла к бабушке с дедушкой. Тоже пусто.

Заглянула она в комнату к родителям - и там никого.

- Ничего не понимаю, - пожалала плечами девочка. - Кто же шепчется?

Прокралась она на цыпочках к кухне. Приоткрыла дверь - шёпот стал громче. На стуле пусто, в углах пусто. Только на столе стоит тарелка супа.

- Ой, - удивилась Настенька, - да это же овощи разговаривают!

- Я тут самая главная, - сердилась морковь. - Во мне есть витамин А - это самый



главный витамин. Он помогает детям расти. А ещё тот, кто ест витамин А, хорошо видит, почти как орёл. Без меня нельзя!

- Нет, мы! Нет, мы главные! - подпрыгивали горошинки. - В зеленом горохе тоже есть витамин А. И нас больше, значит, мы главнее! И вообще, в нас ещё и витамин В есть!

- Во мне тоже есть витамин В. Я же не хвастаюсь, - проворчало мясо. - Во мне вообще много всяких витаминов, которые нужны, чтобы хорошо работало сердечко и чтобы зубки и десны были здоровыми.

- А во мне витамин С, - подпрыгнула картошка. - Он важнее всех остальных. Кто ест витамин С, тот не простужается!

- Тут они закричали все хором и чуть не подрались. Большая столовая ложка, тихо дремавшая рядом с тарелкой, поднялась, шлепнула по бульону и сказала:

- Хватит спорить! Вот услышит Настя про то, что суп волшебный и что тот, кто хорошо кушает, быстро растёт и не болеет, обрадуется и съест Вас всех вместе с витаминами!

- А я слышала, слышала! - закричала Настенька, вбегая в кухню. - Я очень хочу вырасти и кататься с горки вместе со всеми!

Взяла она ложку и съела суп.

С тех пор Настенька хорошо кушала каждый день. Вскоре она выросла и даже стала выше подружек!

Мой кот. *Морис Карем*

Мой серенький кот
Совсем не растёт
И даже усы не растут.
Он супа не ест
И каши не ест, —
Попробуй-ка вырасти тут!
С утра этот кот
Конфеты сосет,
Грызет шоколад он потом,
И вот почему
Коту моему
Не быть настоящим котом.



Старшая медицинская сестра советует: «Питание ребёнка во время болезни»

Если ребенок подхватил простудное заболевание, некоторые родители стараются кормить его более основательно, мотивируя свое решение тем, что таким образом они укрепляют детские силы в борьбе с болезнью. Однако перекармливание способно нанести больше вреда, чем пользы. Поэтому в процессе выздоровления важно организовать правильное питание маленького пациента. Чем же кормить ребенка, чтобы быстрее оставить простуду в прошлом?



Во время простуды детям рекомендуются свежевыжатые соки. Если смешивать овощные и фруктовые фреши, важно делать это в неравных долях с преобладанием последних. Пить комбинированные соки надо не позже чем через 15–20 минут после отжима и сразу же после смешивания. Так в них сохраняется

исходное количество витаминов.

Питание ребенка во время болезни на фоне стабильной температуры тела

Если малыш простудился, но температура тела при этом не повышается, не стоит вносить заметные коррективы в детское меню. Прислушиваться к гастрономическим пожеланиям малыша нужно, но в разумных пределах. К примеру, если ребенок просит сладкого больше, чем в здоровом состоянии, потакать таким слабостям можно, но лишь в небольших количествах.

Питание ребенка во время болезни на фоне повышенной температуры тела

Повышение температуры тела – ответная реакция организма на борьбу с вирусом. И если ребенок отказывается от еды, не нужно его кормить насильно. Ведь таким образом организм потратит часть энергии на усвоение пищи, которую мог бы направить на противостояние болезни.

Известно, что при простуде, гриппе, ангине или других инфекционных заболеваниях, сопровождаемых повышенной температурой тела, дети отказываются от твердой пищи. Поэтому в эти дни важно восполнять запас сил малыша жидкой едой: легкими и овощными бульонами, соками, морсами, компотами и водой. Жидкость необходимо давать ребенку с интервалом в 30–60 минут.

Рекомендуемые продукты во время простудных заболеваний

Йогурты

Во время болезни дети становятся более капризными и привередливыми к выбору еды. Однако большинство малышей не отказываются от нежирных йогуртов, которые способны принести двойную пользу: утолить голод и улучшить микрофлору кишечника.

Фрукты и овощи

Запеченные фрукты и овощи – рекомендуемое лакомство во время простудных заболеваний. К примеру, запеченные яблоки или тыква с сахаром вкусны, полезны и, что важно, не создают ощущения тяжести в желудке.

Белковая пища

Когда ребенок начинает выздоравливать, к нему возвращается аппетит. В эти дни, как правило, после падения высокой температуры, важно исключить из детского рациона вредную еду: жирную, жареную, маринованную и копченую. А приоритет отдать пище, богатой белком: нежирной рыбе или мясу, кисломолочным продуктам.

Каши

Каши во время простуды – идеальная пища. Они богаты витаминами и микроэлементами, которые способны поддерживать баланс сил в детском организме. Приоритет стоит отдавать гречневой и овсяной кашам. В зависимости от индивидуальных предпочтений ребенка крупы можно варить на молоке или на воде.

Пюре

Для быстроты усвоения пищи предлагайте малышу пюреобразные гарниры.

Соки, воды, молоко, чай

Педиатры советуют во время простудных заболеваний обильное питье. Выводу мокроты способствует теплое молоко с медом или минеральной водой. Вне конкуренции морсы из брусники и клюквы. Для лечения болезни полезно и питье с легкой кислинкой: зеленый или травяной чай с лимоном, лимонная вода, отвар шиповника.

Питание ребенка во время простуды при приеме антибиотиков

Если победить высокую температуру у ребенка во время болезни удалось лишь при помощи антибиотиков, для восстановления микрофлоры его желудочно-кишечного тракта необходимы кисломолочные продукты, обогащенные бифидокультурами. Эти напитки необходимо пить как во время лечения, так и на протяжении 3–4 недель после выздоровления.

Диета для здоровья

Здоровое питание способно приблизить выздоровление ребенка. А если пересмотреть детский рацион в пользу натуральных и полезных продуктов, это поможет укрепить его иммунитет и поставить заслон простудам.

Будьте здоровы!